MÉDECINE
DOMESTIQUE

E. BEYNON

LE SAMARITAIN
CHARITABLE

J. GIRARD DES BERGERIES

LE GOUVERNEMENT
DE LA SANTÉ
L'APOTIQUAIRE
CHARITABLE

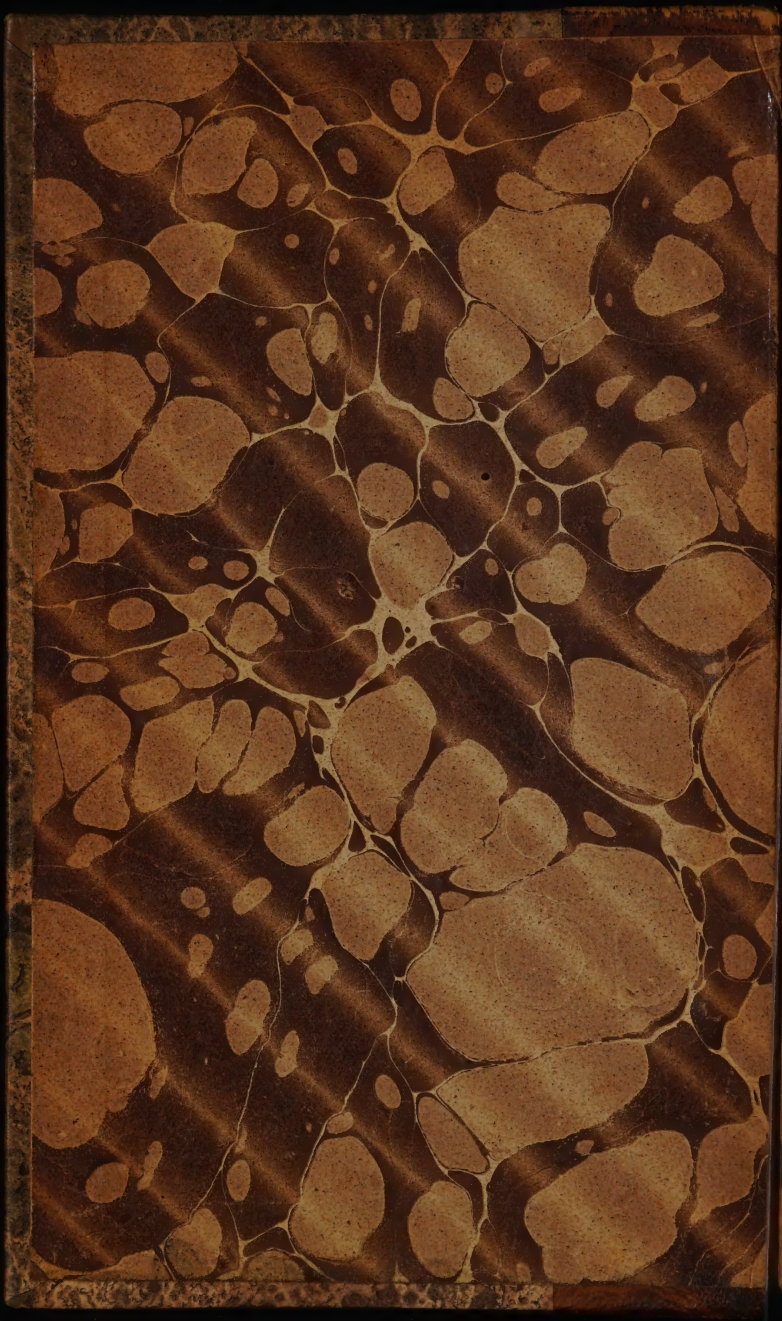
JACOB CONSTANT

LE CHIRURGIEN
CHARITABLE
LE MÉDECIN
CHARITABLE

HARANGUE DE L'AGENT DE

A
MESSIEURS SES HOSTES

GENÈVE
1673



13626/A
13627
36200

Errata to 'Chirurgian charitable' bound in 'Samaritain'.

7 ouvr. Ensemble

Curieux et très rare.

Noyle.

LA MEDECINE DOMESTIQVE,

Contenant

LE GOVVERNEMENT de la Santé, l'Apothiquaire, le Chirurgien, & le Medecin Charitable.

AVEC

Vne Harangue de la Goutte à Messieurs ses Hostes.

A GENEVE,
Pour IEAN HERMAN WIDERHOLD.

M. DC. LXXIII.

L'IMPRIMEVR
Au
LECTEVR.

IE te presente icy, Cher Lecteur, *vn Liure qui pour estre petit & n'auoir rien de pompeux, ny d'éclatant, ne laisse pas de resserrer vn petit threſor de choſes qui te ſeront touſiours tres-vtiles, en quel êtat & en quel temps que tu te puiſſes rencontrer. Toutes ſortes de perſonnes, les riches & les pauures, les ſains & les malades, ceux qui demeurent dans les villes & ceux qui font leur ſeiour à la campagne y treuueront des conſeils pour ſe conſeruer ce precieux bien de la ſanté s'ils l'ont encor, & des remedes pour s'y rétablir, s'ils en ſont décheus.*

Il eſt vray que pluſieurs perſonnes aſſez celebres ont deſia travaillé ſur ces matieres; mais tant s'en faut que cette conſideration ait peu diſſuader les Autheurs de ces Traittés, de l'entreprendre apres eux; que c'eſt ce qui les y a le plus accouragés. Car ſi les œuvres des premiers imprimées ſeparément, & à dire la verité, fort confuſes & imparfaites, n'ont pas laiſsé d'eſtre bien receuës du public, & de luy ſeruir aſſez vtilement; on a creu pouvoir eſperer avec raiſon, que celles-cy faittes depuis, reunies en vn corps, & ſans doute mieux arrangées, plus aſſorties & miſes en plus beau iour, te ſeroyent, & plus agreables & plus vtiles.

Tu y trouveras Quatre Traittez qui ont été faits par diuers Autheurs, auſquels il n'a pas été difficile d'adiouſter, de corriger & d'aller au delà de ceux qui les ont precedé. De fait la connoiſſance croiſt tous les iours, & ſur tout en matiere de Medecine, qu'on peut aſſez iuſtement accomparer à ce monde,

dans

dans lequel on descouure de temps en temps de nouuelles terres, de nouueaux artifices, & de nouuelles marchandises. Ie ne pretens pas de te louër celle-cy. Pour peu que tu y daignes ietter les yeux, tu en connoitras toy-mesme le prix, & i'ayme mieux qu'on en iuge par l'vtilité qu'on en recevra, que par tout ce que moy, ou d'autres en sçauroyent dire.

Cependant il est necessaire de te donner icy d'entrée quelque connoissance & quelque auantgoust de la matiere particuliere de chacun de ces Traittez, de l'ordre qu'on y a tenu, & des fruits que tu en pourras recevoir; quand ce ne seroit que pour te servir de guide à y treuver plus aisément ce que la curiosité ou la necessité t'obligeront d'y chercher.

Le premier *de ces Traittez est* Le Gouvernement de la Santé, *dans lequel apres quelques reigles & maximes generales, qui ne sont pas moins vtiles pour sa conduitte, que l'Estoile Polaire l'estoit aux mariniers d'autres-fois, ou l'esguille aimantée à ceux d'au-*

iourd'huy. Tu y verras les preceptes qui reiglent les six choses que les Medecins appellent Non naturelles, *dont le bon vsage entretient la Santé, & les fautes sont les causes ordinaires des maladies. Et d'autant qu'il estoit necessaire d'appliquer ces maximes generales aux estats & constitutions particulieres des personnes, selon leurs temperaments & autres telles circonstances, l'Autheur passe à la consideration de toutes ces choses. Il n'a pas mesmes voulu laisser ceux qui ont du penchant à certaines maladies qui reuiennent par intervalles, sans precautions & sans remedes. Ainsi ceux qui sont suiets à la Goutte, aux catherres, migraines, coliques, & ces femmes qui se plaignent de leurs matrices y treuveront leur regime particulier. En fin, parce que les plus grandes fautes que nous faisons viennent du boire & du manger, l'Autheur a creu devoir adiouster à toutes ces choses les vertus & proprietés de tout ce qui sert d'aliment ou de boisson en ces quartiers de l'Europe.*

Mais

Mais comme nous auons ordinairement peu de ſoin de nôtre ſanté, lors que nous nous portons bien, & que d'ailleurs il arriue vne infinité d'accidents qui nous precipitent inopinément dans les maladies, il a eſté neceſſaire d'adiouſter au Gouuernement de la Santé quelques autres Traittez *qui peuſſent ſeruir à la gueriſon de nos maux, c'eſt auſſi à cela que ſont addreſsés les trois qui ſuiuent.*

Le Premier *qui ſe preſente pour cela c'eſt* l'Apothiquaire Charitable. *Il eſt diuiſé en deux parties. Dans la premiere, l'Autheur fait voir* les trois Magazins de la Medecine, *c'eſt à dire ce que l'induſtrie, & l'experience a peu apprendre de Medicaments plus exquis pour la gueriſon des maladies dans le cercle* des Mineraux, des Plantes, & des Animaux. *Toute cette matiere Medicale ſe trouuera diſtinguée en certaines claſſes ſelon les vertus & proprietés de chaque choſe. Les medicaments qui euacuent les mauuaiſes humeurs de nos corps, comme ſont les pur-*

gatifs, les Emetiques sudorifiques & quelques autres, y tiennent le premier rang, avec leur choix, leur dose & leurs precautions. En suitte viennent ceux qui preparent les humeurs, qui debarassent le corps de ses obstructions, & qui fortifient chaque viscere en particulier. Tu y trouveras finalement ceux qui chassent la malignité des maladies, qui tuent les vers, qui réserrent les flux, ou satisfont à quelques autres indications particulieres.

Mais d'autant qu'il ne suffit pas de connoistre ces choses & que cette premiere partie de l'Apothiquaire Charitable ne fait que fournir la matiere des medicaments; il a esté necessaire d'enseigner plus outre à les preparer, à les mettre en œuvre, & à en faire des compositions. C'est aussi à quoy sert cette seconde partie, qui enseigne à les preparer & à en faire, par exemple, des apozemes, conserues, pilules, onguents, emplastres & autres tells compositions. Mesme pour rendre ce traité plus accompli, l'Autheur y a mis non seulement

ment les vertus & les doſes des principales & plus vſitées compoſitions qui ſe trouuent dans les boutiques des Apothiquaires, mais encore vn tres grand nombre de receptes & compoſitions tirées des meilleurs Autheurs & de ſa propre experience.

Le ſecond Traitté *eſt*, Le Chirurgien Charitable, *dans lequel apres vne brieue deſcription des parties de la Chirurgie, de ſes operations & principaux inſtruments: l'Autheur montre la nature, les vſages & les precautions des remedes qu'on y employe, ſoit qu'ils viennent de l'induſtrie de la main des Chirurgiens, comme ſont les ſaignées, les ſcarifications, applications de cauteres & autres, ſoit qu'ils les empruntent de la Pharmacie, comme ſont ces medicaments dont ils font leurs cataplaſmes, onguents, emplaſtres & autres telles applications, dont il découure la matiere & la forme par divers exemples. Et d'autant qu'on commet ſouuent aux Chirurgiens le traittement des maladies externes du*

corps humain, comme ſont les Tumeurs, les difformités de la peau, les playes, vlceres, fractures & luxations; il a treuué à propos d'en monſtrer en particulier les cauſes, les differences & la maniere de les traitter, autant que la brieueté, qu'il s'eſt par tout proposée, luy a peu permettre.

Toutes ces choſes pouuoyent ſuffire pour fournir vne pratique de Medecine aſſez aſſortie de conſeils & de remedes, mais parce que tu euſſes eu trop de peine à y treuuer ou des conſeils conuenables pour la conſeruation de ta ſanté: ou les remedes aux maladies dont tu pourrois être attaqué; on a creu que pour l'accompliſſement de l'œuure & pour s'en ſeruir plus commodément, il eſtoit encor neceſſaire d'en recueillir les matieres eſparſes deçà delà dans ces divers Traittés en vn corps d'Indice Alphabetique ſous le nom de Medecin Charitable, *ou tu treuueras d'abord par les renuois qui y ſont, ce que tu y voudras chercher, & meſme la curation de certaines maladies*

dont

dont il n'eſt pas fait mention dans ces Livres, au moyen de quoy tu pourras voir en abbregé & en fort peu de fueilles ce qui eſtant mis tout au long & ſans renvoy, eut peu faire vn volume plus eſpais que le raſſemblage de tous ces Traittez.

En fin m'étant tombé entre les mains vne Harangue de la Goutte à Meſſieurs ſes Hoſtes, *ou elle travaille à leur perſuader qu'ils luy ſont encor bien obligés de ſes viſites, & qu'au lieu de ſe plaindre d'elle, ils ont ſujet de la remercier des biens qu'elle leur procure; je l'ay treuvée ſi agreable que j'ay creu la devoir encore adjouſter pour cloſture de toute cette œuvre; puis que ſi tu ne crains point ce mal elle te pourra du moins divertir quelques heures & ſi d'avanture tu eſtois deſia enrollé dans cette illuſtre confrairie, elle te fournira de bons conſeils pour la rendre plus douce & plus ſupportable.*

Pour le reſte, j'ay ſeulement a t'advertir qu'eſtant éloigné des Autheurs de ces Traittez,

& qui par ce moyen, n'ont peu les corriger eux mesmes, il est survenu vn nombre assez grand de fautes en leur impression; lesquelles cependant ne changent pas le sens des choses, si ce n'est en quelque peu d'endroits, qui ont esté marquez dans l'Errata de chasque Traitté. I'espere que tu auras assez de charité, pour ne les imputer pas aux Autheurs du Livre, & pour les pardonner aux Imprimeurs.

LE GOVVERNEMENT DE LA SANTE'

Où ſont contenus

Non ſeulement les preceptes les plus ſeurs pour s'y conſeruer, châcun ſelon ſon âge, ſon temperament & ſa conſtitution

Mais encore pluſieurs conſeils & remedes, pour prevenir les maux & les incommodités les plus communes de la vie,

Avec un traitté

De la Nature, proprietés, & droit uſage de tout ce qui ſert de viande, & breuvage en ces quartiers de l'Europe.

PAR

IACOB GIRARD DES BERGERIES
D. M.

A GENEVE,
Pour IEAN HERMAN WIDERHOLD.
M. DC. LXXII.

AVERTISSEMENT

AV LECTEVR.

MON dessein n'est pas Cher Lecteur ; de preoccuper ton Esprit par une veine parade des advantages que tu recevras de la lecture de ce livre : I'aime mieux qu'on en juge par ses fruicts, que par tout ce que j'en pourrois dire. Cependant il est necessaire de t'advertir icy de certaines choses qui le rendront, sans doubte plus utile, en t'instruisant d'abord, & de l'importance de son sujet, & de la façon dont nous avons entrepris de le traitter.

Il n'y a rien de si vray, qu'entre les biens qui ne regardent que cette vie, il n'y en a aucun de plus veritable, ny de plus excellent, que *la Santé* : c'est la source de toutes les douceurs de la vie, & l'appuy, ou du moins l'assaisonnement des biens qu'on appelle communement, *de Fortune*. Sans elle on n'y trouve aucune satisfaction, & si ce n'est pas elle qui nous à donné le moyen de les acquerir, c'est pourtant ce qui sert à les conserver, & qui est necessaire pour les gouster avec plaisir ; Ie dis mêmes, que sans elle ils nous deviennent presque inutiles ; car à quoy servent les richesses, les honneurs, les palais, les jardins delicieux, & l'abondance de tout ce qui peut faire la bonne chere, à un homme qui n'a pas le moyen de

s'en prevaloir, & qui trainant sa vie en langueur, ou tourmenté de douleurs, ne peut faire que gemir & se plaindre de ses maux. Ceste sorte de vie est quelquesfois moins agreable que la mort même, & un Ancien Poëte a eu fort bonne grace de dire, *que ce n'estoit pas vivre que d'estre malade, & que nous ne vivons qu'autant que nous sommes en Santé.*

Cependant il arrive par un aveuglement du tout déplorable, que ce bien, pour excellent qu'il soit, est le plus negligé de tous, & que la plus part du monde en fait moins d'estat, que d'aucun des autres. Chacun court apres les richesses, ou s'empresse pour les honneurs, & presque tous se laissent emporter aux plaisirs, au prejudice même de leur Santé. Elle seule demeure en arriere, & il n'y a que ceux qui l'ont perduë qui la sachent mettre à son juste prix; car c'est dans nos maladies seulement que commençons à regretter, mais trop tard, le peu de soin que nous avons pris à la conserver. Les incommoditez, les douleurs & les perils des maladies, nous font alors changer de langage & de sentiment, & nous serions trop contens de pouvoir rachepter ce bien, par une perte notable, de ceux ausquels nous avions nagueres de si fort attachements.

Trois choses, à mon advis, contribuent le plus à ceste negligence. *La premiere* est la force avec laquelle les plaisirs nous tirent à toutes sortes de licences & d'excés. *La seconde*, le prejugé que plusieurs ont que nos jours estants contés, & ce qui nous doit arriver tout ordonné; il est inutile d'user de precautions & de vivre --- plustost d'une façon que d'une autre. *Et la troisiéme*, que la plus part des hommes, quelle bonne intention qu'ils ayent, ne savent de quelle façon s'y prendre, & comment ils doivent adresser

leur

leur regime pour se conserver.

Les premiers ont besoin d'estre corrigés ; Les seconds d'estre desabusez ; & les troisiémes d'estre instruits.

Quand aux premiers, qui courent à l'abandon apres leurs plaisirs, au prejudice de leur Santé ; c'est plustost à la Morale, ou à la Theologie de les corriger, qu'à la Medecine. La premiere leur enseignera combien la temperance, est bien seante à toutes personnes, & combien meritent de blasmes, & s'attirent de maux ceux qui pechent contre cette excellente vertu. La seconde leur commandera de la part de Dieu, de s'assujettir à ses loix, soubs des prix & des peines qui meritent bien qu'on y prenne garde. Mais la troisiéme les y lie par l'interest même de leur vie & conservation. En effect c'est une chose dont tous les Sages demeurent d'accord, & que l'experience monstre tous les jours, que la temperance est la mere de la Santé, & que l'excés sur tout au boire & au manger, & à quelques autres plaisirs de la vie, en sont les escueils & les precipices. Et certainement combien de personnes voyons nous, qui estant d'ailleurs d'assez bonne constitution; ont ruiné par ce moyen leur temperament & leurs forces ? ou qui même se sont attirés à la fleur de leurs âge des infirmités & des maladies, qui en ont emporté les uns, & fait traisner avec peine à d'autres une vie languissante & miserable : Il est certain que c'est icy la cause la plus frequente de nos maladies, & de la perte totale de ceux que nous voyons mourir dans un âge, qui deuvroit estre celuy de leur plus grande vigueur: Tant est vray ce que dit le *Sage fils de Syrac*, *que la bouche en tuë plus que l'Espée*. Mais d'ailleurs combien en voyons nous, qui se sevrans de ces excés,

& prenants garde de plus prés à leur conduitte, ſe conſervent tres long temps au milieu mêmes de leurs foibleſſes? Les Hiſtoires ſont toutes pleines d'exemples de ceux qui eſtants venus en une extreme vieilleſſe, ont confeſſé qu'ils devoyent leur conſervation à la temperance, & au bon regime. Nous nous contenterons icy du teſmoignage de *Galien*, qui aſſeure que iuſques à l'âge de trente ans, il avoit veſcu fort infirme parce qu'alors il ne gardoit aucune reigle dans ſa maniere de vivre; mais que s'eſtant apperceu de ſa faute, & l'ayant reparée par un bon regime, il avoit veſcu long temps depuis, ſans aucun reſſentiment des incommodités, auſquelles il avoit eſté ſujet durant ſa jeuneſſe, quoy que d'ailleurs il fuſt d'une conſtitution fort foible & fort ſuſceptible de maladies, comme il l'aſſeure en quelque endroit de ſes œuvres. Autant donc que noſtre ſanté & noſtre vie nous eſt chere, autant devous nous fuir les excés, & aimer la temperance, qui en eſt la plus ſeure & la plus fidele gardienne.

Qu'on ne m'objecte point icy que ces loix ſont trop ſeveres, que c'eſt ſe mettre dans les fers, que de s'aſſujettir à ſes reigles, & que pluſieurs ſans elles n'ont pas laiſſé de devenir vieux. Il eſt bien vray que la temperance, qui nous arreſte au milieu du penchant que nous avons pour les voluptés, & qui ſert de frein à nos deſirs deſreiglés, ſe treuve, ſur tout au commencement, un peu difficile à practiquer. Mais qui ne ſçait que toutes les belles choſes ſont difficiles, & qu'elles ne s'acquierent point ſans peine? Cependant des choſes bien plus faſcheuſes que celle-cy, ſe rendent faciles par la couſtume; & l'utilité qu'on en attend les addoucit, les ſurmonte, & les fait même enfin treuver agreables. Conſerver ſa Santé par la

ſeule tempérance, s'eſt s'exempter à peu de frais de grands maux, & achepter à bon marché un bien que nous ne ſçaurions aſſez priſer. Mais diſons encor que les Reigles que nous preſcrivons pour cela, ne ſont point ſi exactes, ny ſi penibles qu'on s'imagine. Elles ne nous obligent, qu'à vivre conformement à la nature, à nos forces, & à noſtre temperament. Elles ne ſont pas mêmes eſtablies pour ceux qui ſont en une parfaite Santé, ſi ce n'eſt à l'eſgard des plus grands excés. Nous advoüons avec Celſe, qu'un homme ſain ſe peut donner beaucoup de licence, qu'il ne doit s'aſſujettir à la ſeverité d'aucun régime, qu'il peut eſpreuver toutes choſes, & vivre tantoſt d'une façon, tantoſt d'une autre. Nous blaſmons, nous mêmes, dans les reigles que vous verrés cy apres, ceſte humeur ſcrupuleuſe de ceux qui craignent tout, qui ſoubçonnent tout, & n'oſeroyent manger un morceau, ny faire un pas au delà de leur ordinaire, & de leurs reigles. Mais pour venir, au ſecond point de l'objection que nous venons de nous faire, nous ne nions pas qu'il ne ſe rencontre des perſonnes qui ayans veſcu fort licentieuſement, ne laiſſent pas d'eſtre ſains, & de vieillir même en ceſt effect, Mais nous diſons que ces exemples ſont tres rares, mais encor plus perilleux à imiter: Car pour un, qui par la bonté de ſon temperament & la force de ſa conſtitution, ſe ſauve de ce naufrage, des centaines y periſſent tous les jours, & je n'en exempte pas mêmes pluſieurs, qui paroiſſoyét les plus forts & les plus robuſtes. Au lieu que d'autres plus foibles & plus infirmes ſe conſervent bien ſouvent ſans incommodité juſqu'à un âge fort avancé, ne plus ne moins que ces vieux pots caſſez qui eſtants conſervés avec ſoin durent plus que des nœufs & des entiers qu'on a negligez.

Passons maintenant à la refutation de l'erreur de ceux qui pour s'affranchir tout d'un coup de toutes les reigles & preservatives & curatives de la Medecine, disent que la parole de Dieu nous enseigne que nos jours sont tous contés; que Dieu à decerné de toutes choses, & que ce qui nous doit arriver, ne laissera pas d'avoir son acomplissement, quoy que nous y puissions faire : & qu'ainsi c'est en vain que nous nous donnons de la peine, & travaillons à nostre santé : On peut fermer la bouche à cette sorte de gents par leur propre façon d'agir : Car s'ils trouvent la consequence de ce raisonnement assez bonne, & assez solide; pourquoy, quand ils ont des procés, se mettent ils si fort en peine de persuader leurs juges de la justice de leur cause? Pourquoy travaillent ils tant pour s'advancer dans les honneurs & dans les richesses? Ie dis même pourquoy fuyent ils les autres dangers? Pourquoy taschent ils de se sauver d'un naufrage, ou d'un incendie? Ces choses ne dependent elles pas autant de la providence de Dieu, & de ses decrets que nostre Santé & nos maladies: que nostre vie & nostre mort?

Ie n'entreprends pas icy d'enfoncer la doctrine de cette *providence*, qui conduit toutes les choses d'icy bas; Ie diray seulement que ne sachants pas ce qu'il plaira à Dieu de faire de nous; son ordonnance nous oblige à suivre les moyens, que luy même nous presente pour nostre conservation. Nous devons veritablement nous reposer soubs sa conduite, & dire comme Abraham, *Dieu y pourvoira*; mais nous ne devons pas en faire un conseil à nostre negligence & securité. Dieu veut que nous nous servions des moyens, qu'il nous donne pour nous garentir, & avoir soin de nous mêmes. Et tant s'en faut qu'en

cela

cela nous pretendions de nous opposer à ses *decrets*, qu'au contraire nous suivons le moyens par lesquels il les veut executer.

Comme ceux qui ne regardent qu'aux causes secondes & aux moyens humains; & y mettent trop de confiance, pechent contre Dieu, & ne reconnoissent pas sa puissance; ceux qui les negligent, le tentent, & se monstrent ingrats à sa bonte. Celuy là même, qui a ordonné la fin, a ordonné les moyens pour y parvenir, & veut que nous nous en servions. Dieu vouloit bien que la vie *d'Ezechias* fust prolongée de quinze ans, mais il voulut aussi qu'il usast du remede qu'il luy monstra par son Prophete pour ceste fin. * Dieu avoit bien decreté de sauver *Sainct Paul*, & tous ceux qui estoyent avec luy dans le vaisseau, mais il veut aussi que les marriniers y demeurent, & y fassent leur devoir. Si *ceux-cy ne demeurent* † (leur dit-il) *vous ne pouvés vous sauver*. Ne separons donc point les choses que Dieu a conjointes; n'oppolons point sa providence au soin que nous devons avoir de nous mémes. Ces choses conviennent tres-bien entr'elles, L'une comme le moyen, & l'autre comme la fin. *Honore le Medecin*, dit le Sage, § *car Dieu la crée pour ton besoin, d'autant que la gueriſon vient du Souverain. Le Seigneur à creé les medicaments de la terre, & l'homme prudent ne les desdaignera point.* Que si mêmes nous n'en recevons pas tousiours les fruicts que nous en attendions, Dieu en ayant disposé d'une autre façon, ne jugeons pas pourtant inutiles des choses qui ont tres souvent, & tres utilement servi à une infinité d'autres personnes. Plusieurs villes tres bien munies

* *Roys* 20. † *Act.* 27. § *Eccles.* 38.

& fortifiées n'ont pas laissé d'estre prises, & plusieurs hommes vaillants, adroits, & tres bien armés, n'ont pas laissé quelquesfois d'estre vaincus. Mais quel Prince à pour cela negligé de munir ses villes ? & qui seroit celuy qui voudroit dire que l'adresse, la vaillance & les armes fussent inutiles dans les combats ? Pourquoy donc negligerions nous des moyens, qui ne sont pas moins utiles à nous conserver, & à combattre les maladies qui nous survviennent ?

Reste encor une autre sorte de gents : mais plus raisonnables que les autres ; Ce sont ceux, qui auroyent volontiers plus de soin de leur Santé, & y travailleroyent avec diligence : mais qui n'en sçavent pas les moyens, & n'ont pas tousiours la commodité d'un Medecin pour les leur monstrer. Ces personnes meritent par cela méme, que l'on ait soin d'eux, & qu'on ne les laisse point sans les aides necessaires pour une si bonne fin.

C'est aussi à ceux là, que nous destinons ce petit ouvrage, qui comme ie croy, ne leur sera point inutile, & qu'ils ne se repentiront jamais d'avoir leu, si seulement ils prennent la peine d'en practiquer les enseignements.

Ils y verront les biens & les maux qu'ils peuvent recevoir des choses, ausquelles consiste tout ce regime : comme sont *l'air*, *le boire*, *le manger*, *la veille & le sommeil* ; *l'evacuation & suppression des excrements* : *le mouvement & le repos* : *& enfin les passions de l'ame*, & comme il se faut servir de tout cela pour conserver leur Santé, & en esloigner les maladies. Ils y apprendront à connoistre leur temperament, & les moyens de le conserver, s'il est bon, & de le corriger s'il en

à be-

à besoin. Chaque saison, & chaque âge de la vie y treuvera sa conduitte, Les femmes enceintes, les accouchées & les nourrices y rencontreront des advis & des conseils assez utiles. Ceux qui sont sujects à ces incommodités qui retournent par intervalles, comme sont, *les catharres, Les douleurs de teste, la goutte, la cõlique, la gravelle, & ces femmes qui se pleignent à tous moments de leur matrice* y apprendront: comme il se faut conduire pour s'en preserver. Les gens d'estude n'y seront pas oubliez: non plus que ceux qui se treuvent incommodés de trop de maigreur, ou de trop de graisse: Tous ceux là y trouveront des conseils & des remedes faciles & bien experimentés contre les maux qui les attaquent. Mais puis que les plus grandes fautes que nous faisons, viennent *du boire & du manger*: il estoit encor necessaire d'adjouster dans la troisiéme partie de ce Livre, les Temperaments, les vertus & proprietés de tout ce qui nous sert d'aliment ou de boisson dans ces quartiers de l'Europe, & tout le bien & le mal que nous en pouvons esperer, ou craindre.

Ie sçay bien que plusieurs ont traitté cette matiere avant moy. Ceux qui ont escrit des corps de Medecine, n'ont pas oublié cette partie: Plusieurs tant des Anciens que des Modernes en ont fait des traittés, particuliers, & nous en avons mêmes quelques uns en nostre langue. Ie ne croy pourtant pas: apres tout cela, que ce Traitté soit, ou inutile, ou superflu, car non seulement j'y ay recueilli des meilleurs de ces autheurs, ce qui s'y treuve de plus exquis: non seulement j'en ay retrenché plusieurs choses superfluës: mais j'y ay encor adjousté

diverſes obſervations particulieres, & pluſieurs remedès tres conſiderables : de ſorte que, ſi je ne me trompe, c'eſt ouvrage ſe trouvera plus complet & plus aſſorti, que ceux qui l'ont precedé, C'eſt un advantage que je reconnois pluſtoſt de ceux qui m'ont devancé dans ce deſſein, & dequels je me ſuis prevalu, que de mon induſtrie & capacité.

La methode que j'ay ſuivi en tout cecy eſt tres facile, les expreſſions naïfves & tres aiſés à entendre : auſſi ne m'y ſuis-je propoſé, que cela & non pas les ornements du langage. Il m'a ſemblé que ny la briefveté que j'ay par tout obſervée, n'y la Nature du ſubject que je traitte, ne ſouffroit pas, ou du moins ne requeroit pas des fleurs, là ou l'on ne doit chercher que des fruicts. Auſſi n'eſt-ce pas par la force de l'eloquence qu'on ſe preſerve, ou qu'on ſe guerit des maladies. Vn coup de lancette, ou un peu de ſenné bien meſnagé, y peuvent plus que toutes les plus belles paroles du monde.

I'adjouſteray encor avant que de finir, que bien qu'il n'y ait preſque rien dans ce Livre, dont ie ne puiſſe amener à guarant pluſieurs celebres Autheurs, & ſur tout Hippocrate & Galien : je me ſuis preſque touſiours abſtenu de les nommer croyant que cette citation perpetuelle d'Autheurs, hors des Eſcholes & de la diſpute, n'eſt autre choſes, qu'une affectation pedanteſque, pour acquerir l'eſtime d'avoir beaucoup leu. Ceux qui connoiſſent ces Autheurs, ſçauront aſſez, ſans celà d'où chaſque choſe peut venir, Et ceux qui ne les connoiſſent pas, n'auroyent non plus le moyen d'examiner ſi je les citte bien à propos. En un mot comme ie l'ay deſia dit au commencement, j'aime mieux que l'on juge de mon Livre par le fruict que j'eſpere qu'ilfera, que par tout ce que moy, ou d'autres en pourroyent dire.

INDICE

Des Chapitres de la premiere Partie.

Chap. I. *Des maximes generales de Santé.*
II. *De l'Air.* 8
III. *Du boire & du manger.* 14
IV. *De la veille & du sommeil.* 22
V. *Du mouvement & du repos.* 27
VI. *De l'evacuation, & suppreßion des excremens.* 30
VII. *Des paßions de l'Ame.* 36

INDICE.

Des Chapitres de la seconde Partie.

Chap. I. *Du Gouvernement des divers aages de l'homme & en particulier de celuy de l'enfance & de la puerilité.* 39
II. *Du Gouvernement de l'adoleßcence; Ieuneße & Aage viril.* 52
III. *Du Gouvernement de l'âge decroißant, ou de la vieilleße.* 55
IV. *Du gouvernement des perßonnes ßelon les quatre Temperaments.* 61
V. *Du gouvernement des perßonnes ßelon les ßaißons de l'année.* 68

VI. *Du Gouvernement des femmes enceintes.* 71
VII. *Du Gouvernement des Accouchées & Nourrisses.* 79
VIII. *Du Gouvernement des personnes trop maigres ou trop grasses.* 87
IX. *Du Couvernement des gens d'estude.* 94
X. *Du Gouvernement de ceux qui sont suiects aux Catharres & à la migraine.* 104
XI. *Du Gonvernement des goutteux & Gravelleux.* 110.
XII. *Du Gouvernement des personnes suiettes à la Colique & aux detraqs & suffocation de matrice.* 120
XIII. *Du Gouvernement preservatif de ceux qui demeurent en lieux infectés de Peste.* 127

INDICE

Des Chapitres de la troisiéme partie.

Chap. I. *Des bleds, des Legumes & du pain.* 134
II. *Des Plantes potageres, ou qui se tirent des jardins.* 138
III. *Des fruicts des Plantes, & des Arbres.* 145
IV. *Des Animaux à quatre pieds, & des Poissons qui servent à la nourriture des hommes.* 152
V. *Des Alimens qui se prennent des Oiseaux; &*
de

de quelques animaux Amphibies, ou imparfaits. 157
VI. *Des diverſes ſortes de viandes qui ſe tirent des animaux outre leur chair.* 161
VII. *Des choſes qui ſervent à aſſaiſonner les viandes & en particuliers des Epiſſeries.* 184
VIII. *Des diverſes boiſſons dont on ſe ſert en Europe.* 169

FIN.

Fautes ſurvenues à l'Impreſſion.

Page 2. ligne 20. rigueur liſez vigueur p. 4. l. 4. de mourir liſez demeurer p. 6. l. 23. ceux-cy liſez ceux-là p. 15. l. 3. quand liſez quant p. 20. l. 4. il y a deux fois que p. 26. l. 31. il faut effacer ſe p. 29. l. 14. repreſente liſez reconcentre p. 31. l. 24. perictacre liſez parietaire p. 34. l. 9. manubes, liſez marrube p. 40. l. 24. va liſez va p. 41. l. 18 ronge liſez rouge p. 41. l. 29. d'Alkennes liſez d'Alkermes pag. 45. l. 2. les jambes liſez leurs jambes p. 45. l. 3. courte liſez courbent p. 48. l. 4. Iucubes liſez iuiubes l. 21. aux quels liſez dans les quels l. 28. relaſcations liſez relaxations p. 49. l. 31. teſtons liſez tettons p. 52. l. 5. pour liſez peut l. 9. corps liſez cors l. 10. teſtroits liſez eſtroits p. 53. l. 2. ſi liſez s'y l 5. les des p. 55. ligne derniere rigoureuſe liſez vigoureuſe p 57. l. 17. levant liſez tenant l. 28. reſioüir conforter liſez reſioüir & conforter p. 58. l. 7. appres liſez appreſts p. 62. l. 19. pour liſez par p. 68. l. 10. 11. l'uſage de Venus doit eſtre, Adjouſtez rare p. 69. l. 9. toſt liſez trop p. 69. l. 24. peu liſez peut p. 70. l. 6. reſtablilſement liſez reſſerrement p. 73. l. 11. humeurs liſez tumeurs p. 73. l. 17. tiennent liſez viennent p. 74. l. 3. du liſez d'vn p. 76. l. 22. graiſes liſez graiſſes p. 77. l. 9. Ætiles liſez Ætites l. 15. laudanum liſez ladanum p. 77. lig. 25. melibot liſez melilot pag. 82. l. 26. n'avancer liſez n'avancent p. 84. l. 7. apres de leurs liſez apres leurs p 86. l. 4. teſtons liſez tettons l. 30. teſtons liſez tettons p. 90. l. 19. tamaris liſez tamarins l. 27. lors liſez hors l. 30. n'y liſez s'y l 33. ſerach liſez cetrach p. 92. l. 24. operatif liſez apetitif p. 93 l. 17. qu'ils liſez & s'ils p 95. l. 29. ferma liſez ferme ainſi liſez ains p. 96. l. 17. nuict liſez nuit p. 97. l. 21. & eſmouſſe liſez mais auſſi eſmouſſe p. 99 l. 11 ſi eclattante leur liſez ſi eſclattante qu'elle leur p. 100 l. 17. d'eaufraiſe liſez d'eufraiſe p. 105. l. 11. frachée liſez trachée l. 28 tes liſez des p. 111. l. 23. avancée liſez evacuée p. 113. nerprun liſez nerprun p. 114. l. derniere ſçauroit liſez ſe ſaurois p 115. l. 10. tomentation liſez fermentation p 124. l 1. fomentent liſez fermẽtent p. 125 l. 21. da ſaignée liſez de la ſaignée p. 127. l. 12 ſaints liſez ſains l. 16. il eſt liſez c'eſt p. 136. l. 9 raſſeure liſez reſſerre p. 137. l 19. trop liſez tres p. 145 l. 12. ces liſez les p. 146. l. 12. humectant & lâchant liſez humectent & lâchent p. 150. l. 15. n'en liſez en p. 155. l. 18. brochete liſez brochets p. 159. l. 6. monettes liſez moüettes p. 162. l. 29. paſſer liſez paſſe p. 163 l. 4 apres chevre mettez & d'aſneſſe l. 7. mais liſez & l 24 n'eſt liſez il eſt p. 167. l. 3. apres uſage mettez nuit l. 7. & liſez &c. p. 169. l. 27. delices liſez deliée l. 29. font liſez fond p. 171. l. 34. fort eſchauffant, deſſeichant liſez forts, échauffants, deſſeichants.

LE GOVVERNEMENT DE SANTE'

CHAPITRE I.

Des maximes generales de santé.

IL en est de nôtre corps comme d'une Republique, où il y a des Magistrats & des sujets, diverses charges & fonctions, & toutes sortes d'ouvriers qui travaillent, & pour leur propre subsistence, & pour le bien de tout le corps en commun.

On y remarque sur tout trois facultés Princesses, qui tiennent les autres soûs elles, & gouvernent toute cette multitude: la naturelle, la vitale, & l'animale, châcune d'elles a son palais, ses officiers & ses fonctions differentes.

La Naturelle a son siege dans le foye, où elle trauaille à changer le chyle, que l'estomach luy a preparé, en un sang propre à la nourriture du corps, puis le faisant couler par les veines, en arrouse châ-

que partie, & y repare par ce moyen ce qui se dissipe tous les iours.

La Vitale a son palais dans le cœur, d'où elle envoye l'esprit vital & le sang le plus épuré, par les arteres, pour y conserver ceste chaleur naturelle, & ceste humidité radicale, qui conserve la vie, & la vigueur de nos corps.

Et l'Animale reside dans le cerueau, qui est comme le Donjon du bastiment d'où cette faculté directriue fait passer par les nerfs l'esprit animal, qui va faire le sentiment & le mouuement, dans les parties qui ont eu besoin de ces aides.

Tandis que toutes ces choses vont bien, que les superieures dirigent, & que les inferieures obeïssent, que toutes agissent & contribuent ce quelles peuuent pour leur propre conseruation, & le bien du composé, & que rien de dehors ne trouble ceste œconomie; le corps demeure en santé, les fonctions naturelles se font auec plaisir, les vitales auec rigueur, & les animales auec iustesse.

Mais d'abord que ceste harmonie des parties, qu'on appelle *similaires*, vient à se brouïller, que la symmetrie des *organiques* se detraque, ou que leur liaison se dissout; alors viennent les maladies, qui mettent tout en confusion, alors les facultés directrices se fouruoyent, les sujets perdent l'obeissance, les passages se bouchent, le commerce se rompt, tout se detraque & se laisse aller, comme un vaisseau qui ayant perdu son mast & son gouuernail ne vogue plus qu'au gré des vents, & n'attend plus qu'un triste naufrage.

Il n'est point besoin de rameteuoir icy l'interest que nous auons à conseruer ceste petite Republique, ou à garentir, autant que faire se peut, le vaisseau

ſeau dans lequel nous ſommes. Nous l'auons deſia fait dans la preface de ce liure, il ne nous reſte plus que d'en découurir les moyens les plus ſeurs & les plus vtiles.

Nos corps ne pouuans ſubſiſter d'eux mémes, ont beſoin de quantité d'aides pour ſe conſeruer. *L'air* leur eſt neceſſaire pour la reſpiration, & la reſpiration pour le rafraichiſſement du cœur, & le renouuellement des eſprits. Ce qui ſe diſſipe à tout moment de noſtre ſubſtance, a beſoin d'eſtre reparé de temps en temps, par *le boire & par le manger*. *La veille* eſt neceſſaire à l'homme, pour les actions animales, ciuiles & ſpirituelles: & le *ſommeil*, pour reparer les forces & les eſprits qui ſe diſſipent dans la veille. *L'exercice* ſert à exciter la chaleur naturelle, à ouurir les pores & diſſiper pluſieurs choſes ſuperfluës, qui s'amaſſent dans nos corps: & *le repos* eſt un relaſche neceſſaire pour nous delaſſer de nos travaux. Il falloit que le corps ſe *deſchargeaſt* de ſes excrements, pour ne retenir que ce qui luy eſt utile. Et nous ne pouuons éuiter les *paſſions* de l'ame, qui nous ſeruent d'éguillons, & ſont le premier mobile de la pluſpart de nos actions.

Ces choſes que les Medecins appellent *Non naturelles*; parce qu'elles peuuent eſtre bonnes, ou mauuaiſes, ſelon qu'on en vſe; ſont les principales cauſes, ou de noſtre ſanté, ou de nos maladies: auſſi eſt-ce en leur vray & legitime vſage que conſiſte *la partie preſeruatiue de la medecine*; que nous entreprenons de traitter; & tout ce gouuernement de ſanté, qui conſerue noſtre vie dans ſon bonheur.

Ie ne feray point de difficulté de la nommer la plus utile, la plus aiſée, & la plus ſeure partie de cét Art: car ne vaut il pas beaucoup mieux divertir de bõne heure

les maux qui nous menacent ; que d'attendre de les combattre quand ils ſont venus ? N'eſt il pas plus ſeur d'empeſcher que le feu ne ſe mette dans nos maiſons, que de mourir à bras croisés, iuſques à ce qu'il y face du rauage ; ou de reparer vne muraille branſlante, que de la releuer quand elle eſt tombée? Mais il eſt encor vray que le regime qu'il faut obſeruer pour cela, eſt plus aiſé que l'vſage des remedes curatifs, qui pour eſtre la plus-part fâcheux à prendre, ſont les plaintes ordinaires des malades; Et qui ne ſçait que la nature eſtant encore forte, lors qu'il ne s'agiſt que de ſe preſeruer, elle trauaille beaucoup mieux auec les aides qui luy viennent de la medecine ; que lors qu'elle eſt empeſchée, & déja demi vaincuë dans les maladies?

Or pour traitter cette matiere auec plus d'ordre & de netteté, nous y conſidererons trois parties diſtinctement. *En la premiere* nous traitterons en gros de ces ſix choſes dont nous venons de parler. *En la ſeconde*, nous accommoderons ces maximes generales à l'eſtat, à l'aage, & aux diuerſes conſtitutions de châque perſonne en particulier. Et parce que le principal point du gouuernement conſiſte au droit uſage du boire & du manger, & que les fautes qui s'y font ſont les cauſes les plus frequentes des maladies; nous monſtrerons *en la troiſiéme* partie, la nature & les proprietés de châque aliment, & de châque boiſſon, dont on ſe ſert en ces quartiers de l'Europe.

Mais auant que de venir à ce detail, il ne ſera point inutile, de propoſer icy quelques maximes generales, qu'il faudra touſiours auoir deuant les yeux dans la conduite de la vie, ne plus ne moins que les anciens Pilotes regardoyent ſans ceſſe à l'eſtoile du

Polc.

Pole, pour la direction de leurs voyages. Elles se reduisent presque toutes à suiure la mediocrité, & fuïr les extremités en toutes choses : mais il est necessaire de les particulariser vn peu plus, soubs les reigles que nous allons proposer.

La premiere est, de ne choisir pas vne maniere de vivre trop delicate, ou trop sedentaire ; mais de trauailler de bonne heure, & comme par degrés, à affermir son temperament, chacun selon la portée & la mesure de ses forces. On s'acquerra par ce moyen vne constitution plus forte & moins exposée aux incommodités du froid, du chaud, des veilles, de la faim & des fatigues, où mille rencontres peuuent exposer toutes sortes de personnes.

La seconde est, de ne s'attacher pas sans necessité à vn trop exact & trop precis regime de viure. Ceste maxime est d'autant plus necessaire, qu'il se trouue des personnes si scrupuleuses, qu'ils croiroyent d'auoir fait tres grande faute de passer tant soit peu au delà des reigles qu'ils se sont prescriptes eux mémes, ou que l'on leur a imposées auec trop de seuerité. Les moindres intemperies de l'air les resserrent à la maison, ils n'oseroyent auoir touché à vne viande qu'ils n'en ayent examiné la nature & toutes les proprietés. Ils sçauent iusques à vn point la portée de leur estomach ; le poids des viandes qu'ils prennent, & la mesure de leurs exercices. Mais que font ils par ce moyen que de se priuer non seulement de la plus part des plaisirs les plus innocens de la vie, & s'imposer eux mémes vn ioug tres fascheux ? Ie di mémes qu'ils s'attendrissent à tel point ; que des qu'ils sons obligez de passer tant soit peu au delà de leur ordinaire (comme cela est souuent ineuitable) ils en sont incontinent incommodés ; & ce qui ne

porteroit aucun preindice à la santé des autres, leur deuient matiere & occasion de beaucoup de maux.

La troisiéme est, de n'employer pas en santé les remedes qui ne sont fait que pour les malades; car bien qu'on ne soit pas tousiours dans vne parfaite santé, & que l'on sente de temps en temps quelques incommodités, la nature de soy mesme en vient à bout, l'exercice les dissipe peu à peu, & vne bonne diette suffit souuent à les enleuer, sans que tousiours il faille courir aux remedes. Cependant il est tres vray, qu'il y a des personnes qui craignent si fort de deuenir malades, que leur vie n'est qu'vne suitte continuelle de remedes, ils se taستent le poulx à toutes heures; Ils espluchent toutes les fonctions de leurs corps, rien n'y entre n'y en sort qui ne soit examiné; la moindre chose les alarme, & d'abord ils courent aux Medecins, qui s'accommodent quelquefois à ceste sorte d'humeur auec assez de facilité. On les pourroit, ce me semble, assez à propos comparer à ceux qui trauaillent apres la pierre philosophale; car comme ceux cy employent toute leur vie à cercher ce qu'ils ne trouueront iamais; & cependant ne font que perdre leur peine & leur bien: ceux-cy pareillements cerchants la perfection de leur santé s'en reculent méme sans y penser. C'est ce qui se voit assez par les plaintes continuelles dont ils rempliſſent les oreilles de ceux qui sont aupres d'eux. Le pis est, que, comme dit Celse, ils consument par ce moyen, en leur santé ce qui leur seroit fort vtile dans leurs maladies; cars'estants accoustumez aux remedes sans neceſſité, ils ne font plus d'impression sur leurs corps, & leur deuiennent inutiles au plus fort de leur besoin.

La quatriéme reigle est de ne s'abandonner point

aussi

auſſi à vne trop grande licence, dans la maniere de viure, qui ſeroit vne erreur encor beaucoup pire que la precedente. Et certes il n'arriue que trop ſouuent, que lors que nous ſommes en ſanté, nous croyons que rien n'eſt capable de l'eſbranler. Soûs pretexte, que nous auons fait autresfois pluſieurs fautes impunément; nous nous imaginons qu'il en ſera touſiours de méme. Mais vne faute paye bien ſouuent pour toutes les autres, & il nous en arriue comme à ceux qui prennent à credit les marchandiſes; Il leur ſemblent qu'elles ne leur coûtent rien, parce qu'ils ne debourſent rien à l'heure méme: mais enfin le terme arriue, & il faut payer en gros; & quelquesfois bien cherement tout ce qu'on a pris à credit.

La cinquiéme eſt, de ne changer pas tout à coup de façon de viure; mais ſi on eſt obligé de le faire, que ce ſoit peu à peu, & comme par degrés, c'eſt en quoy nous ſuiurons le chemin que la Nature meſme nous monſtre; car elle ne paſſe pas tout d'vn coup d'vne extremité à l'autre. Ceſte maxime eſt ſi veritable, que lors meſmes qu'il eſt queſtion de ſe deſpouïller de ſes vicieuſes habitudes, & de les changer en des meilleures, il eſt dangereux de le vouloir faire auec violence ou trop promptement.

La ſixiéme eſt, d'obſeruer ſoigneuſement le bien ou le mal qui nous arriue de chaque choſe, par ce moyen nous apprendrons par experience ce qui nous eſt vtile, ou dangereux, & ce qu'il nous faut faire, ou fuïr pour nous conſeruer. C'eſt ce que la prudence veut qu'on pratique dans la vie Ciuile, mais c'eſt ce qu'il ne faut pas moins pratiquer dans la conduite de noſtre ſanté. Ceſte obſeruation nous ſera comme *vn abregé de medecine*; qui pour eſtre

ſans art, ne nous ſera pas moins vtile; que beaucoup de preceptes qu'on donne dans les Eſcholes; Car ainſi chacun deſcouurira ſon temperament, ſa portée & la meſure de ſes forces, & en même temps ce qui luy peut eſtre vtile ou preiudiciable.

CHAPITRE II.

De L'Air.

APres auoir donné au chapitre precedent les reigles generales, auſquelles il faut touſiours regarder dans la conduite de la vie, nous venons maintenant à la conſideration particuliere des *ſix choſes* que les Medecins appellent *Non naturelles*, dont le droit vſage conſerue fort bien la ſanté, & dont les fautes ſont les cauſes de la plus part de nos maladies. Ces choſes ſont comme nous l'auons déja dit, *l'air, le boire, & le manger, la veille, & le ſommeil, le mouuement & le repos, l'euacuation & ſuppreſſion des excrements, & les Paſſions de l'Ame.*

L'Air tient à bon droit le premier lieu dans ceſte liſte, comme la choſe la plus neceſſaire à la ſubſiſtance de la vie. Car la Nature ayant donné des poulmons à l'homme, auec vne neceſſité d'attirer l'air pour le rafraichiſſement du cœur & des eſprits, ny les ſains ni les malades ne s'en peuuent paſſer vn moment, il entre dans nos corps en deux manieres: L'vne ſenſible, qui ſe fait par la reſpiration; & l'autre inſenſible, en s'y inſinuant dans les pores de la peau, & dans les autres ouuertures de nos corps.

En l'vne & en l'autre de ces deux manieres il fait en nous de notables impreſſions & changements, ſelon les

les qualités qu'il a, & les atomes de diuerſe nature qui s'y meſlent. Il eſt donc neceſſaire d'en connoiſtre les diuerſes conſtitutions, & de ſauoir les effects, qu'elles doiuent produire; pour conſeruer la ſanté, & éloigner les maux, que les intemperies & corruptions pourroyent faire dans nos corps.

Nous le conſidererons premierement au regard de ſes premieres qualités, du froid, du chaud, du ſec & de l'humide; puis nous verrons les changements, qu'y peuuent apporter les ſaiſons de l'année, les parties du iour, les vents, les ſituations des lieux, & les diuers atomes qui s'y ioignent, y adiouſtans les remarques que nous iugerons les plus vtiles, pour s'en ſeruir dextrement.

I. Ainſi à l'égard des premieres qualités, *l'Air chaud*, échauffe, ouure les pores, fond les humeurs, diſſipe les eſprits, rend l'appetit & l'eſtomach languiſſant, relaſche les forces, & rend *les* perſonnes plus peſantes.

L'Air froid produit des effets tout contraires, car il rafraiſchit; mais auſſi repouſſant la chaleur au dedans du corps, il reſerre les pores, affermit & augmente la chaleur en dedans, ouure l'appetit, & aide à la digeſtion.

L'Air ſec, deſſeiche les corps, mais il les rend le plus ſouuent plus ſains, plus agiles, & moins diſpoſés aux Catharres.

L'Air humide au contraire appeſantit le corps & les fonctions du cerueau, & donne matiere à pluſieurs maladies; mais ſur tout nuit à ceux qui ſont ſuiets aux fluxions.

II. *Les ſaiſons de l'année* changent le temperament de l'air. Car *le Printemps* eſt ordinairement chaud & humide; & reſpond au ſang: *l'Eſté* chaud

& sec, & respond à la Bile.

L'Automne froid & sec, & se rapporte à la melancholie : & *l'Hyuer* froid & humide, répondant à la pituite.

Il est bon que châque saison garde sa temperature & sa constitution naturelle ; Les dereiglement qui y arriuent, & les subits changements qu'on y apperçoit sont causes de quantité de maladies.

III. *Les parties du iour* sont aussi differentes en temperament.

Le Matin répond au printemps, & est frais, il est plus sain, des que le Soleil a desia attiré en haut les vapeurs de dessus la terre. C'est chose tres salubre de prendre quelque leger exercice en ce temps là, sur tout au Printemps, en Esté, & au commencement de l'Automne.

Le milieu du iour est ordinairement plus chaud, & sec, & répond à l'Esté. C'est le temps le plus propre pour s'exercer en Hyuer: mais en Esté il faut euiter les rayons ardents du Soleil, qui fond les humeurs, & cause des defluxions.

Le soir est froid & sec, & répond à l'Automne : il s'y faut donner de garde du serain, qui est vne exhalaison subtile, penetrante, souuent nitreuse, & par consequent ennemie des goutteux, & generalement de tous ceux qui sont suiets aux fluxions ; Il est plus dangereux, lors qu'il a fait plus chaud le iour, & que l'air a esté plus net, plus pur, & moins agitté des vents.

La nuict est froide & humide. C'est chose incommode, sur tout aux phlegmatiques, d'estre dehors de la maison en ce temps-là : mais sur tout il s'y faut donner garde des rayons de la Lune, qui humectent, & debilitent extremement le cerueau.

IV. *Les*

IV. *Les vents* causent aussi des changements notables en l'air. Ceux qui viennent du Septentrion sont ordinairement froids & secs, mais assez sains, & propres à purifier l'air; Ils affermissent le corps; mais en penetrant au cerueau, & en le resserrant (s'il faut ainsi dire) ils peuuent émouuoir diuerses defluxions.

Ceux qui viennent du Midi sont plus chauds, plus humides, & plus mal sains; aussi ils amenent souuent la pluye, & causent des catharres, des pesanteurs de teste, & de tout le corps; voire souuent des fievres putrides.

Ceux qui soufflent du costé d'Orient, sont assez temperés & sains: mais les Occidentaux sont plus humides & moins salubres.

V. A l'égard de *la situation* des lieux, l'air se trouue aussi fort different: Car premierement il y a des climats beaucoup plus chauds les vns que les autres: secondement dans vn méme climat il y a des lieux beaucoup plus chauds, plus froids, plus humides, ou plus secs les vns que les autres, & plus ou moins sains. Ceux qui approchent le plus des montagnes sont plus froids: le bas des collines, & des plaines est ordinairement plus chaud. Les lieux exposés à la bize & à l'Orient, sont plus sains que ceux qui sont tournés au Midi & à l'Occident. Ceux qui ont vn air plus libre & balié, sont plus salubres que ceux qui demeurent en vn air resserré & estouffé entre des montagnes. Ceux qui viuent parmi des marets sont sujets aux fievres putrides & à diuerses maladies.

VI. Finalement selon que *l'air se trouue plus pur, ou plus meslé de diuers atomes*,, il en est plus ou moins sain; l'air nebuleux remplit le cerueau, rend les sens

hebetés, cauſe des vertiges, & divers maux de teſte; celuy qui vient de lieux remplis d'infection, de pourriture, & de mauuaiſes odeurs, ne peut auſſi eſtre que mal ſain, & il eſt certain que par le meſlange de diuers atomes corrompus, & malins, il peut méme acquerir vne qualité maligne, voire peſtilente.

Des choſes que nous venons de dire on peut recueillir, quel air il faut choiſir, & quel c'eſt qu'il faut euiter: mais il ne ſera pas ſuperflu d'en dire encor quelque choſe.

I. Le meilleur air eſt celuy qui eſt le plus temperé, le plus pur, & le plus déchargé de vapeurs, qui eſt libre & ſouuent balayé par la bize. Les lieux les plus ſains ſont ceux qui ſont expoſé au Soleil leuant, vn peu couverts du coſté du midi & tant ſoit peu eſleués.

II. Ainſi il faut eviter autant que faire ſe peut les intemperies de l'air, ſur tout le trop grand chaud, ou le trop grand froid, les rayons du Soleil & de la Lune, le ſerain, les vents, les broüillards, & tout ce qui peut infecter l'air, & ſi on eſt obligé de s'expoſer à ces airs mauuais, il ſe faut precautionner; ne ſortant pas à ieun, ſe mettant à couvert, ſe couvrant l'Eſté de Paraſſols, & l'Hyver de bons habits, & ne demeurant que le moins qu'on pourra, dans ceſt air intemperé.

III. Quoy qu'on ne puiſſe pas changer la conſtitution de l'air, on peut cependant la corriger dans ſa chambre, on ſe peut garentir de ſa chaleur en ouurant les feneſtres le ſoir & le matin, ſe tenant aux chambres baſſes de la maiſon, épanchant des herbes vertes & rafraichiſſantes; mettant des branches d'arbres aux feneſtres, & iettant de l'eau meſlée avec un peu de vinaigre ſur le plancher. On peut ſe garentir du

du froid en allumant du feu dans sa chambre, ou se tenant dans un poisle chaud aux lieux où on les échauffe, sans pourtant s'y trop attendrir, & en observant la mediocrité, necessaire ; On peut aussi corriger l'air crasse, nubileux ou impur, en brusslant des bois & herbes odorantes; comme de Genevre, Rosmarin, Lavende, Savinier, & par divers parfuns qu'on peut faire pour cela.

IV. Quand il est question de faire le choix d'vne maison, on fera bien, d'en choisir une qui soit exposée à l'Orient, dans un air libre & non étouffé, qui ne soit proche ny de boucherie, ny de tannerie, ny de cimetiere, ny de rivieres, ny de fumiers, ny d'autres choses qui peuvent rendre l'air mal sain.

V. Quoy que l'air temperé soit le meilleur aux personnes temperées; cependant celuy qui est un peu chaud, est meilleur à ceux qui sont d'vn temperament trop froid : le froid aux chauds: le sec aux humides: & l'humide aux secs; le tout pourtant sans exces.

VI. C'est un erreur de croire, qu'il faille tenir toutes les feneſtres fermées dans la chambre du malade : notamment s'il a la fiévre; car c'est air étouffé, & où il se rencontre ordinairement beaucoup de chaleur, est tres mal sain, au lieu qu'vn air un peu plus libre & plus frais, leur fait du bien. Il est donc à propos de laisser quelque feneſtre ouverte, le iour pourveu que d'ailleurs l'air soit bien temperé, & sur tout le matin.

VII. Aux maladies longues, il est souvent tres utile de changer d'air; mais il faut bien le savoir discerner, pour le choisir propre à la constitution du malade, & à la nature de sa maladie.

CHAP. III.

Du boire & du manger.

NOs corps étants composés d'une matiere qui se dissipe peu à peu, & d'une chaleur & humidité radicale, qui a besoin d'estre conservée : il est necessaire de travailler à en empécher la desiccation, & à reparer ce qui en déchet tous les iours, par le moyen d'une nourriture convenable, qui consiste en ce qu'on boit & qu'on mange.

A celle fin que nous nous y portassions plus volontiers, la nature nous a donné la faim & la soif qui nous y pressent & servent d'aiguillons: & méme pour nous y attirer d'avantage, elle y a adiousté un plaisir en ceux qui se portent bien, & un goust si agreable dans la plus part des viandes & des boissons qu'il n'a que trop de pouvoir sur plusieurs personnes pour les y faire passer iusques à l'excés.

Or comme l'usage de ces choses demeurant dans la proportion convenable à la nature, & à la portée d'un chacun, entretient la santé & la force de l'homme : il est aussi tres vray que les fautes qui s'y commettent sont les causes les plus frequentes de nos maladies, car comme dit le sage, la bouche en tue plus que l'épée.

Pour les éviter, il faut faire deux choses : l'une de bien connoitre la nature, & les proprietés des boissons & des aliments dont nous avons à nous servir: & l'autre de savoir comme il en faut user, chacun selon sa portée & son temperamment. Quant au *premier poinct*, pource qu'il comprend trop de choses pour

pour pouvoir être reſerré dans ce chapitre, nous aimons mieux differer d'en donner un traitté à part en la troiſiéme partie de ceſte œuvre. *Et quand au ſecond* nous obſerverons ſur le boire & le manger les reigles ſuivantes.

Preceptes à obſerver ſur le boire.

Le boire ſert à eſtancher la ſoif à rafraiſchir & humecter nos corps, a rendre le ſang plus delié, & & le faire mieux couler par les petites veines & arteres, ou il feroit ſans cela beaucoup d'obſtructions. Comme ſon uſage moderé ſert à entretenir la ſanté; auſſi ſe faut il bien donner garde des fautes qui s'y commettent, & pour cela il faudra prendre garde aux choſes ſuivantes.

I. L'exces & le deffaut peuvent beaucoup nuire en cette matiere, comme en toute autre. L'excés de la boiſſon eſtend trop l'eſtomach, & par ce moyen le debilite, l'empêche de ſe pouvoir reſerrer pour faire plus commodement ſa coction, & cauſe pluſieurs vents, & fluctuations dans le ventre. Selon la matiere qu'eſt compoſée la boiſſon, ſon excés peut encor faire diverſes ſortes de maux dont nous parlerons en ſon lieu, au ſujet du vin, de la biere, & des autres boiſſons. Le deffaut de boiſſon peut auſſi faire du mal : car le corps n'eſtant pas aſſez humecté, ſe deſſeche, le ſang devient plus eſpais & plus diſpoſé a faire des obſtructions qui en ſuite ſont cauſes de diverſes maladies.

II. Il n'eſt pas ſain de s'accouſtumer a boire de grands traits, car cela fait des fluctuations, & des vents; il vaut mieux boire moins à la fois, & plus ſouvent; afin que la viande ſe mêle mieux avec la

boiſſon, & ſe digere plus facilement.

III. Il n'eſt pas bon non plus de commencer le repas par le boire, encor qu'on ait ſoif; car il faut faire quelque fondement de viande dans l'eſtomach, & empécher par ce moyen que les viſceres n'attirent trop toſt ce qu'il y a de plus ſubtil & liquide dans l'eſtomach.

IV. La ſoif d'un homme temperé doit veritablement ſervir de reigle à ce qu'il doit boire; mais s'il a le foye, ou le poulmon trop chaud, ou qu'il ſe trouve d'ailleurs alteré, il ne doit point boire ſelon tout le deſir qu'il en a: mais pluſtoſt tâcher de ſe rafraiſchir & humecter par d'autres choſes. Si au contraire on n'a preſque point de ſoif à l'ordinaire, (ce qui marque une complexion froide & phlegmatique) on doit boire au delà de la ſoif, & notamment ſi la boiſſon peut corriger ceſte intemperie.

V. C'eſt choſe tres dangereuſe de boire de l'eau bien fraiſche quand on eſt trop échauffé: car cela cauſe des obſtructions, des fiévres, des pluresies, & pluſieurs autres telles maladies.

VI. Ceux qui ont l'eſtomach froid, & ſuiet à faire des vents, ne doivent pas boire froid, mais temperer leur boiſſon, l'échauffant tant ſoit peu, ſur tout en hyver.

VII. C'eſt choſe tres mauvaiſe de boire le matin à ieun & ſans manger, ſur tout du vin: car le vin remplit le cerveau de vapeurs, & le debilite; Il n'eſt pas non plus ſain de boire apres les repas, & en s'allant coucher; car cela trouble la digeſtion; & ſi méme on a ſoif en ces temps là, elle ſe paſſe ordinairement apres le ſommeil.

VIII. C'eſt auſſi mal fait de rafraiſchir la boiſſon en été, ſur tout à ceux qui ont l'eſtomach ou la poi-

trine

trine foibles; ou qui ſont ſuiets à la colique, ou à la pleureſie. Ceux qui ſe plaiſent à boire frais doivent pluſtoſt mettre peine d'avoir des caves fraiches, que de rafraiſchir leur vin par artifice. Il eſt cependant moins mauvais de rafraiſchir le vin dans l'eau, qu'en laiſſant un pot entr'ouvert dans une caue fraiſche (comme pluſieurs font) au grand prejudice de leur ſanté : mais il eſt encor plus dangereux de le rafraiſchir dans la neige, ſi ce n'eſt qu'on ait l'eſtomach & la poitrine fortes, & qu'on s'y ſoit accoûtumé de longue main.

Preceptes à obſerver au manger.

I. L'excés & le défaut doivent être ſoigneuſement évités dans le manger : le défaut fait moins de mal; cependant il rend les perſonnes maigres, aſſechées, pâles & languiſſantes: mais l'excés eſt la cauſe de la pluſpart des maladies.

Ceux qui s'y accoûtument non ſeulement ſe chargent d'une dépenſe ſuperfluë, qui en ruïne pluſieurs: mais encor preiudiciét extremement à leur ſanté. Car cette multitude de viandes 1. relâche fort l'eſtomach, qui apres ne ſe peut bien reſtreindre pour embraſſer & cuire les viandes. 2. Charge extremement la nature & empéche la digeſtion. 3. Cauſe des peſanteurs, oppreſſions, & inquietudes, & finalement remplit tout de crudités, d'obſtructions, de vents, & mauvaiſes humeurs, qui en ſuitte ſont les vrayes cauſes de la plus part de nos maux.

II. Il faut auſſi bien prendre garde à la qualité des viandes, choiſiſſant celles qui ſont de bon ſuc, & de commode digeſtion, & évitant celles qui donnent un mauvais ſuc, qui ſont difficiles à digerer, &

font quantité de vents : cependant il ne s'y faut pas trop precisément ou scrupuleusement assuiettir: aussi n'entendons nous pas de comprendre soûs cette reigle les payſans, les artiſans, ceux qui prennent beaucoup d'exercice, & qui ſont accoûtumés aux viandes groſſieres. Ils en pourront continuer l'uſage, chacun ſelon ſa portée, ſa coûtume & ſa conſtitution, auſſi bien que les pauvres gens qui ſont obligés de vivre de ce qu'ils peuvent.

III. Quoy que les viandes les plus temperées ſoyent les meilleures, ſi eſt ce que celles qui ſont rafraichiſſantes ſont meilleures pour les temperaments chauds; les chaudes, pour les froids, les humides, pour les ſecs : & les ſeiches pour les humides : Car elles corrigent peu à peu ces intemperies, & les reduiſent à la mediocrité.

IV. On peut plus ou moins manger, ſelon ſon temperament, la portée de ſon eſtomach, & l'exercice, ou travail qu'on a accouſtumé : Car ceux qui ſont d'un temperament plus robuſte, qui ont l'eſtomach plus fort, & qui s'exercent beaucoup, peuvent plus manger que ceux qui ont une conſtitution plus foible, l'eſtomach plus debile, & qui meinent une vie ſedentaire.

V. C'eſt mal fait de s'accoûtumer à faire pluſieurs repas le jour ; le diſner & le ſoupper ſuffiſent pour les perſonnes de mediocre conſtitution, & de moyen âge; il eſt vray qu'aux grands iours on peut prendre quelque choſe entre les repas: ceux qui paſſent cette meſure, ne font que ſe charger le corps de nourriture ſuperfluë : il eſt vray que les enfans, ceux qui ſe levent de grand matin & diſnent tard: ceux qui travaillent & font un exercice, qui à beſoin de reparation de forces, peuvent paſſer au delà, & faire plus de repas.

VI. L'Ap-

VI. L'Appetit que l'on a, peut bien être la reigle de la nourriture que l'on prend, a l'égard des perſonnes bien temperées: mais les bilieux ceux qui ont l'eſtomach chaud ; & ceux qui ont peu d'appetit peuvent paſſer cette meſure : Au lieu que ceux qui en ont beaucoup, & cependant digerent difficilement, ne doivent pas méme manger autant que leur appetit les y peut pouſſer.

VII. Ceux là font tres mal, qui ſe haſtent trop de manger, & ne ſe donnent pas le loiſir de mâcher aſsés leurs viandes : Car la premiere preparation de la nourriture ſe fait en mâchant & incorporant la viande avec la ſalive, ce qui facilite extremement leur coction : Au lieu que la viande qui n'eſt que peu mâchee, ſe digere beaucoup plus difficilement, & ſouvent méme aſsés mal.

VIII. Pour bien faire, il ne faut pas attendre de manger juſques à ce que l'on y ſoit trop preſsé par la faim : Car les premieres veines trop épuisées, attirent de mauvaiſes humeurs en l'eſtomach, & le rempliſſent de vents. On ne ſe donne pas aſſez de loiſir de mâcher la viande, & on la mange trop avidement ; ce qui (comme nous le venons de dire) fait beaucoup de mal. 3. On mange plus qu'on ne feroit ſans cela, ce qui donne beaucoup de peine à l'eſtomach. 4. La chaleur de l'eſtomach s'appliquant tout d'un coup à cuire la viande, ne la digere pas bien. 5. Et finalement le foye & les veines tirent trop toſt la partie la plus ſubtile du chyle, qui n'eſt pas encor aſsés elaboré ; & le reſte fait des crudités, & des obſtructions tres faſcheuſes : Et cecy ſe doit principalement entendre des perſonnes bilieuſes, melancholiques, maigres & jeunes, qui ſupportent la faim avec beaucoup d'incommodité : Car les pi-

tuiteux, les ſanguains & les veillards la ſupportent plus aiſément & ne ſe precipitent pas pour cela à manger trop gloutonnement.

IX. Il ne faut point recommencer à manger que que la digeſtion du repas precedent ne ſoit faite: car cela trouble l'eſtomach, & remplit de crudités.

X. La pluralité des viandes, & ſur tout lors qu'elles ſont de diverſes natures, & qualités, nuit beaucoup à l'eſtomach: Car outre qu'on en mange d'avantage, cela cauſe de la confuſion & fait un ſuc bien ſouvent mal temperé.

XI. Quand on veut manger de diverſes ſortes de viandes, il faut commencer par celles qui laſchent le ventre, qui paſſent pluſtoſt, & ſont plus ſujettes à ſe corrompre dans l'eſtomach; comme la pluſpart des fruicts aqueux & pleins de jus. Celles qui demeurent plus long temps dans l'eſtomach, ou qui ont quelque adſtriction, doivent être mangés à la fin: comme les Neffles, les Coings, le Fourmage &c.

XII. Ceux qui paſſent d'un pays froid, à un chaud, doivent diminuer quelque choſe de la meſure de leurs viandes; manger peu de fruicts; & ne boire que peu des eaux, auſquelles ils ne ſont pas encor âcoûtumés: Car ce ſont les trois cauſes les plus frequentes des maladies, dont ils ſe trouvent le plus ſouvent attaqués.

XIII. Ceux qui ſortent de maladie, & ont beaucoup d'appetit le doivent moderer & ne manger pas à leur faim; il vaut mieux qu'ils partagent leurs viandes, & mangent plus ſouvent. Ceux qui en ont trop peu, doivent ſe ſervir de leur raiſon pour s'accourager à en uſer un peu au delà de leur appetit.

XIV. Les viandes quoy qu'un peu plus mal ſaines, ne

ne font pas tant de mal que quand on les desire passionnément : Car l'estomach les embrasse & digere mieux, que d'autres plus saines & meilleures, lors qu'on les mange avec moins de plaisir & d'appetit; De là vient qu'on permet quelques fois aux malades de manger des choses, qui hors de là ne leur seroyent pas tant saines : mais il en faut prendre peu & rarement.

XV. Quand on a mangé au delà de son ordinaire, ou pris des viandes cruës, grossieres, & difficiles à digerer, il est bon de boire aussi un peu plus que de coustume; & du vin plus puissant, & plus pur.

XVI. Les viandes salées, épicées & acres, sont tres mauvaises au temperaments chauds & bilieux; mais elles peuvent être employées pour des estomachs froids, & des personnes grasses & pituiteuses: les frittes sont mal saines, rempliſſent l'estomach & reprochent: les boüillies, aussi bien que les boüillons, sont bonnes aux personnes seiches & maigres, & les rosties aux grasses & replettes.

XVII. On demande icy, quel doit être le plus ample, ou le disner, ou le souper? Il faut répondre par distinction : Ceux qui prennent de l'exercice & trauaillent le iour doiuent plus disner que souper: mais ceux qui meinent une vie sedentaire ; ou qui étudient & trauaillent de leur esprit doiuent moins disner que souper; Car autrement ils n'auroyent pas l'esprit assez libre pour leurs fonctions. Ceux qui sont sujects aux fluxions ; qui ont l'estomach debile: ou la poictrine foible, ou sont suiets à la courte haleine, feront bien de disner plus largement, soupper peu, & de meilleure heure que les autres.

Adjoustons encor icy le jugement qu'on doit faire

d'une choſe, qui veritablement n'eſt n'y viande ny breuuage; mais qu on ne laiſſe pas de prendre par la bouche: & qui eſt maintenant fort en uſage au prejudice de la ſanté de pluſieurs perſonnes. C'eſt *le Tabac*, ſur l'employ duquel nous nous ſentons obligés de dire ce qu'il peut avoir de bon, & de mauvais: Son temperament eſt chaud & ſec; & ainſi il ne peut que nuire extremement aux perſonnes maigres, bilieuſes & melancholiques: mais deplus il engourdir, il attire la pituite à la bouche, & ainſi décharge en quelque façon le cerveau ce qui fait que ſon uſage peut être toleré aux pituiteux, & à ceux qui ont le cerveau froid & humide; ſur tout en Hyver, au degel, & lors que l'air eſt rempli de nuages & de broüillards. Il eſt vray auſſi que pourveu qu'on en prenne peu il addoucit les penſées, les fixe, & fait réver agreablement. Il aide même à dormir quand on en prend rarement: Mais c'eſt peu de choſe de cela au prix des maux qu'il a accouſtumé de faire: Car il échauffe & deſſeiche fort, non ſeulement le cerveau: mais auſſi les poulmons, & tout le reſte du corps; il engourdit les ſens, debilite le cerveau, & les fonctions de l'eſprit; il nuit extremement aux nerfs; & le pis eſt encor, que dés qu'on y eſt accouſtumé une fois, on a mille peine à le quitter, quel mal que l'on en reſſente.

CHAP. IV.

De la veille & du ſommeil.

C'Eſt avec une tres ſage providence que Dieu a partagé tout le temps de nôtre vie entre la veille &

& le ſommeil. Il falloit que l'homme veillaſt pour faire une infinité de fonctions auxquelles nous ſommes obligés pour la neceſſité de la vie, pour la ſocieté civile & pour les devoirs de la vie ſpirituelle: Mais nous n'euſſions peu ſubſiſter long temps dans cette continuelle agitation; Nos corps euſſent bien toſt ſenti leurs eſprits épuisés & leurs forces diminuées, ſi l'Autheur de la nature n'y euſt pourveu en ottroyant ce reſpit à nos travaux : Auſſi eſt ce par ſon moyen que la chaleur naturelle ſe reveillant & ſe rencontrant au dedans de nous ſe renforce, & y repare ce qui eſt diſſipé; nous fournit de nouveaux eſprits; nous baille nouvelle vigueur, & nous remet en état de recommencer nos travaux. Le ſommeil eſt non ſeulement le ſoulagement des ſains, qui addoucit leurs afflictions, & enleve leur laſſitude: Mais c'eſt encor preſque la vie des malades, c'eſt à dire le remede de leurs douleurs, & le reſtabliſſement de leurs forces, n'y ayant preſque rien qui baille meilleure eſperance de leurs maux, que quand ils peuvent encor dormir paiſiblement & s'en trouvent ſoulagez.

Cependant il eſt beſoin d'uſer convenablement de l'une & de l'autre de ces deux choſes, pour ſe conſerver en ſanté : Car les fautes qui s'y font peuvent apporter beaucoup de preiudice, & cauſer diverſes incommodités & maladies : c'eſt pourquoy il ſera bon d'y obſerver les reigles qui ſuivent.

I. Les veilles moderées pouſſent la chaleur & les eſprits en dehors, rendent les perſonnes plus gayes plus actives & plus fortes, elles aident à la diſtribution de la nourriture, & à l'expulſion des excrements: & ainſi contribuent beaucoup à la conſervation de la ſanté.

II. Mais lors qu'elles ſont exceſſives, elles diſſipent les eſprits, deſſeichent tout le corps, & ſur tout le Cerveau: enflamment la bile amaigriſſent & debilitent extremement.

III. Pareillement le ſommeil moderé, enleve la laſſitude, âdoucit les ſoucis, reſtaure les eſprits, rétablit les forces, humecte le corps & l'engraiſſe.

IV. Mais lors qu'il paſſe meſure, non ſeulement il nous fait perdre inutilement une partie du temps de nôtre vie que nous devons tenir cher : mais il nuit encor extrémement à nôtre ſanté: car il rend les corps peſants & pareſſeux: il engourdit les ſens & les nerfs: il affoiblit les fonctions de l'eſprit: remplit le corps de cruditéz, fournit de matiere aux fluxions, & ſupprime toutes les evacuations, à la reſerve des ſueurs.

V. Le temps le plus propre à dormir, c'eſt la nuict, auſſi a elle eſté creée pour le repos des hommes, & des beſtes : ſon obſcurité, ſon ſilence, & ſon humidité ſemblent toutes nous convier à l'employer à celà.

VI. On ne peut pas bien determiner la meſure du ſommeil, qui doit eſtre diverſe, ſelon l'âge, le temperament, la coûtume & diverſes autres circonſtances. Ainſi les enfans doivent dormir plus long temps que ceux qui ſont en un âge plus parfait: les maigres, bilieux & melancholiques, plus que les gras, les pituiteux & les ſanguins. On peut auſſi dormir plus long temps en Hyver qu'en Eſté, & chacun doit avoir eſgard à ſa coûtume, mais ſur tout à ſon eſtat & vocation, pour ne perdre le temps qui luy eſt neceſſaire, ſoit pour gagner ſa vie, ſoit pour faire les fonctions de la charge à laquelle il eſt appelé. Il ſemble

ble qu'à ceux qui ne ſont pas liés à ces choſes qui ſe portent bien, & ſont en la vigueur de leur âge, ſept heures ſuffiſent en Eſté & huict en Hyver : les femmes peuvent paſſer un peu au de là de cette meſure.

VII. Si l'on a mangé au ſoir un peu plus que l'ordinaire, il eſt bon de dormir auſſi un peu au delà de ſa coûtume : car la digeſtion demande alors plus de temps. Auſſi faut-il prendre garde à la diſpoſition de ſon eſtomach quand on ſe reveille : car dés que l'on ſent que la digeſtion eſt faite, qu'on à l'eſtomach à delivre, & le corps leger on ſe peut lever avec aſſeurance : mais ſi l'on ſe ſent encor embaraſſé & peſant : on fera bien, de ſe tenir vn peu en repos.

VIII. Il y a tel qui dort plus, c'eſt à dire, ſe repoſe mieux, en trois heures de ſommeil, qu'un autre en ſix ; car un ſommeil paiſible, non interrompu & profond, repare plus les eſprits, & les forces que ſix heures de ſommeil leger, inquiet & interrompu.

IX. C'eſt une mauvaiſe coûtume de faire de la nuict le jour, & du jour la nuict, comme cela ne ſe practique que trop dans les Cours des Princes : ou l'on ne va coucher qu'apres minuict ; & ou l'on ne ſe leve qu'a dix ou onze heures du matin. C'eſt un pervertiſſement de l'ordre de nature qui eſt extrémement prejudiciable à la ſanté : comme ceux qui le practiquent, l'experimentent finalement. Il vaudroit beaucoup mieux aller coucher de bonne heure, & ſe lever au matin ; qui eſt le temps le plus ſain, & le plus propre pour toutes les fonctions du corps & de l'eſprit : ſur tout au printemps, & en Eſté.

X. Il faut mettre entre le ſouper & le dormir l'intervalle du moins d'une heure & demy, ou pour mieux faire de deux heures : car le dormir inconti-

nent apres le repas remplit le cerveau de vapeurs crasses & grossieres, qui peuvent produire divers maux, & même rendent le sommeil inquiet & fâcheux.

XI. C'est encor une chose tres-mal-saine de dormir le jour apres le disner; quoy que cela se practique en plusieurs païs, sur tout en Esté : car ce sommeil. 1. Engourdit le corps & le rend pesant. 2. Remplit le cerveau de vapeurs crasses. 3. Cause des crudités & des vents, & même donne occasion à des Apoplexies, en ceux qui y ont déja du penchant. Cependant si l'on a pris cette coûtume, il ne la faut pas quitter tout à coup; mais la moderer & s'en defaire peu à peu: mais si l'on n'a pas dormi la nuict. 4. Si l'air est fort chaud. 5. Si on se sent extraordinairement assoupi & pesant, on pourra dormir quelque peu le jour, plustost sur une chaire, que sur un lict, & du moins une heure & demi apres le disner.

XII. Il est bon de commencer son sommeil sur le costé droict, on en respire plus facilement, & la viande s'en tient mieux au fond de l'estomach; Apres pour se soulager, on pourra coucher sur le gauche: mais il n'est pas bon de s'accoûtumer a reposer sur le dos car cette situation échauffe les reins, rend la respiration difficile, & remplit le cerveau de vapeurs épaisses, d'où vient quelle cause souvent cette sorte d'oppression qu'on appelle *Incube*, & sur tout aux melancholiques.

XIII. Ceux qui ont peine a dormir, estans pour la plus part d'un temperament chaud & sec, se pourront se faciliter le sommeil par des lavepieds rafraischissants & humectants, faits avec des fueïlles de laictuës, Mauves, Violettes, Saule, Pourpier, Borrache,

che, &c. Ils se pourront aussi quelquesfois servir d'emulsions preparées avec des amendes, les semences froides, & sur tout avec celle de pavot blanc. Les syrops de Violettes, Pourpier & Nenuphar, aussi bien que les hordeats pris en s'en allant coucher, y servent utilement, & sur tout dans les chaleurs de l'Esté.

CHAP. V.

Du Mouvement & du Repos.

L'Homme est né pour agir, & non pour se tenir oiseux & sans rien faire; les necessités de ceste vie nous obligent à diverses sortes d'actions: mais ny nos forces, ny nôtre santé, ne peuvent suffire à un travail continuel, si bien que nous avons besoin de repos pour reprendre nos forces, & recommencer plus vigoureusement nos travaux.

L'une & l'autre de ces choses dans son usage alternatif & moderé contribüe beaucoup à nôtre santé: mais l'abus en est prejudiciable; si bien qu'il est necessaire d'en connoistre la nature & les reigles qui doivent estre observées sur ce sujet.

I. Le travail moderé augmente la chaleur naturelle, aide à la distribution des aliments, dissipe les mauvaises humeurs, ouvre les pores, facilite la transpiration, & rend les personnes plus agiles, plus fermes, plus robustes, & moins susceptibles d'incommodités.

II. Mais aussi quand il est excessif, il espuise les esprits, consume l'humidité radicale, dessèiche, amaigrit, debilite & relasche la force des nerfs, des mus-

cles, & generalement de tout le corps.

III. Le repos moderé enleve la lassitude, repare les esprits, restablit les forces, engraisse, & entretient l'embon point.

IV. Mais l'oisiveté & le repos excessif rend les corps mols & lâches, pesans & paresseux; remplit tout de cruditès, amasse plusieurs mauvaises humeurs, & rend les personnes beaucoup plus sujettes à diverses sortes de maladies: dont les autres dissipent la matiere, par l'exercice & le travail.

V. La mesure du mouvement & des exercices est diverse, selon les temperaments, la coûtume, la portée, & la condition des personnes: Car les personnes grasses & replettes doivent prendre plus d'exercice, que les maigres; ceux qui sont plus robustes, que ceux qui sont foibles; ceux qui sont accoûtumés à travailler, que ceux qui ménent une vie sedentaire. En general on remarque qu'on peut s'exercer jusques à quelque espece de lassitude & de rougeur au visage, ou jusqu'à quelque moitteur.

VI. Quant au temps, il le faut aussi savoir choisir: car il n'est pas bon de travailler lors que la faim nous presse, puis que cela debilite trop, & esmeut les mauvaises humeurs; ny tost apres le repas: car cela trouble la coction, esmeut des vents & fait que le chyle est attiré trop tost au foye. Le temps le plus propre pour l'exercice c'est le matin, ou quelque temps apres le disner, & devant le souper le corps estant premierement déchargé de ses excrements.

VII. Les corps cacochymes, c'est à dire, remplis de mauvaises humeurs ne doivent pas prendre beaucoup d'exercice avant que d'estre purgés: car les mauvaises humeurs qui se tenoyent coyes, & ne faisoyent pas encor beaucoup de mal s'émeuvent, se fermentent,

mentent,& monſtrent bien toſt apres ce quelles peuvent faire de mal.

VIII. Il faut commencer l'exercice & le travail peu à peu,l'augmenter par degrés,& puis le diminuer & s'en relâcher inſenſiblement.

IX. Il faut bien prendre garde que le corps échauffé par l'exercice,ne ſe rafraichiſſe tout à coup; ſoit en ſe découvrant, ou deshabillant, ſoit en beuvant de l'eau, du vin ou quelque breuvage frais: car par la premiere de ces fautes, les pores qui eſtoyent ouverts ſe ferment trop toſt,& la tranſpiration eſtant empêchée, les exhalaiſons qui devoyent ſortir, ſont retenuës: Et par la ſeconde le froid qui entre dans le corps, repreſente la chaleur, l'augmente, & agite encor plus le ſang: Et par l'une & par l'autre arrivent des morfondures, des crachements de ſang des pleureſies,& quantité d'autres maux.

X. Il y a trois ſortes d'exercice: L'un plus doux & moderé: L'autre un peu plus fort, & le troiſiéme qu'on peut appeler violent. Ceux qui n'ont pas beſoin de gagner leur vie par le travail de leur corps, les accompagnent de quelque divertiſſement,qui les aſſaiſonne & joint le plaiſir avec l'intereſt de la ſanté.

XI. Les plus doux ſont la promenade ſimple; les jeux de la courte boule,du palet,du cornichon & du mail. Ceux qui ſont un peu plus forts,ſont la danſe, la longue boule, la chaſſe & le jeu de paulme: les plus violents ſont l'exercice des Armes,la courſe, & la luitte: chacun pourra choiſir de ces exercices celuy qui luy ſera le plus convenable, ſelon ſa portée, ſon temperament & ſes forces.

XII. A ceux qui ne peuvent pas ſe bouger du lict, des frictions mediocres ſuppléent aux autres ex-

ercices : Car elles ouvrent auſſi les pores & attirent la chaleur en dehors : Ceux qui peuvent ſortir, mais ne peuvent pas marcher, feront bien pour leur ſanté d'aller à cheval, ou ſe faire porter en chaire, ou liétiere, ou carroſſe.

CHAP. VI.

De l'Evacuation & ſuppreſſion des excrements.

LEs aliments dont nous uſons pour ſalubres & moderés qu'ils puiſſent eſtre, ont toûjours quelque choſe d'excrementeux ; ou du moins qui ne s'aproprie pas à nôtre ſubſtance : comme ce qui eſt utile doit eſtre conſervé : le ſuperflu & l'inutile doit eſtre évacué ; autrement il ſe corrompt aiſément dans nos corps, & devient la matiere de pluſieurs maladies : c'eſt pourquoy il eſt bon de ſçavoir, ce qui doit eſtre retenu, & ce qui doit eſtre évacué, pour ſe bien conduire en l'une & en l'autre de ces choſes, & aider à la nature, lors qu'elle ſe rend pareſſeuſe à ſon devoir.

Ces excrements ſont ou communs à toutes ſortes de perſonnes : ou particuliers à quelque ſexe & quelques conſtitutions.

Ceux qui ſont communs à toutes ſortes de perſonnes, ſont ceux de la premiere, ſeconde & troiſiéme coction ; & quelques excrements particuliers de certaines parties du corps.

Les excrements de la premiere coction ſont ceux qui ſe rendent par les ſelles, ſur leſquels nous remarquerons.

I. Que le meilleur eſt de n'avoir le ventre ny trop reſſerré,

resserré, ny trop lache : L'une & l'autre de ces extremités ayant des incommodités ausquelles il sera bon de pourvoir.

II. De fait la constipation & resserrement de ventre, auquel plusieurs personnes sont sujettes, endurcit les excrements, en rend l'evacuation plus difficile, remplit le cerveau de vapeurs, rend les corps pesants, & cause souvent des coliques.

III. Mais aussi quand on a le ventre trop lache, & qu'on va trop souvent à selle, c'est signe que la digestion ne se fait pas assés bien, & qu'il y a de la foiblesse en l'estomach & aux boyaux : D'où vient que le corps s'en amaigrit, & que les fonctions de la faculté naturelle ne se font pas regulierement.

IV. Il est bon à ceux qui sont constipés de s'exciter à rendre leurs excrements, & se presenter pour cela sur la selle, le matin & le soir pour y accoûtumer la nature; & s'ils n'en peuvent venir à bout, y suppléer par remedes; mais il les faut diversifier; de peur que la Nature ne s'y accoûtume, & qu'ils ne deviennent inutiles. On pourra employer pour cela; tantost des suppositoires; tantost des clysteres emollients; tantost des bouillons gras, ou de ceux ou on aura cuit de la Mercuriale, Perictacre, Borrache & autres telles herbes. On pourra aussi prendre trois ou quatre prunes cuittes avec du Sénné, une heure avant le disner. Le beurre frais pris le matin & l'extraict de casse y seront aussi fort utiles.

V. Hippocrate a remarqué que ceux qui en leur jeunesse ont eu le ventre lâche, deviennent resserrez à la fin: & qu'au contraire ceux qui ont été constipés en leur jeunesse, ont le ventre plus lache lors qu'ils sont avancés en âge.

VI. Ceux qui ont le ventre trop lâche feront bien

de boire peu, diſner de viandes un peu adſtringentes, & ſe ſervir de conſerves de roſe de noix confites, de coings confits, & ſemblables choſes.

Le principal excrement de la ſeconde Coction eſt l'urine, qui doit auſſi être evacuée ſelon la proportion de ce qu'on a pris d'aqueux & de tereux, autrement il s'en peut engendrer divers maux : & ſur tout des Cachexies & Hydropiſies: mais il ne les faut pas provoquer, que le corps n'ait été auparavant purgé de ſes humeurs craſſes, les conduits rendus libres, & les obſtructions debouchées : Apres quoy s'il en eſt beſoin, on pourra uſer de racines de chardon à cent teſtes, de Gramen d'Alkenengi, de feüilles de Pinpinelle, Berle, Parietaire, de cremeur de tartre, de Pois chiches & autres tels diuretiques.

L'un & l'autre de ces excrements doit être rendu quand la nature nous en donne l'envie, & il eſt tres dangereux de les retenir par force : Car des premiers naiſſent des coliques & des entortillements de boyaux: des hernies & des relaxations du fondement ſur tout aux enfans. Et des ſeconds il arrive une extenſion ſi grande à la veſcie qu'elle a beaucoup de peine à pouvoir ſe reſtreindre d'elle méme pour rendre l'urine, d'où viennent auſſi ſouvent des grands maux.

La pituite la melancholie & la bile ſont auſſi cenſées entre les excrements de la ſeconde coction : la premiere ſe méle parmi le ſang : la ſeconde (ſelon la commune opinion) ſe va rendre à la Ratte. La Bile étant ſeparée du reſte du ſang ſe doit rendre à la veſcie du Fiel, d'où elle ſe décharge aux inteſtins, & donne la couleur & une qualité acre aux excrements, qui aide à provoquer la nature à leur expulſion. Quand ces choſes ne ſe font pas bien, il arrive diverſes maladies, dont il ſera parlé en ſon lieu.

Les

Les excrements de la troiſiéme coction ſont premierement certaines exhalaiſons ſubtiles, qui ſortent par les pores; & puis cette craſſe qui s'attache à la peau; Nous y rapportons auſſi les ſueurs, ſur tout à cauſe du lieu, par ou elles ſortent: ſur quoy faudra remarquer les choſes ſuivantes.

I. Il eſt bon de mettre peine d'avoir les pores de la peau mediocrement ouverts, afin que la tranſpiration ſoit touſiours libre: Car cette evacuation eſt tres importante pour la ſanté, & ſon empéchement eſt la cauſe la plus frequente, ou du moins l'occaſion de la pluſpart des fievres putrides.

II. Ceux qui ſont ſujets à tomber en des maladies par le défaut de cette tranſpiration, feront bien pour les prevenir de prendre de l'exercice, ou d'vſer de frictions, & d'étuves ſeiches, ou de ſudorifiques, pour ouvrir leurs pores, & donner iſſuë à ces exhalaiſons.

Il y a auſſi pluſieurs parties de noſtre corps, qui ſe déchargent par d'autres ouvertures; comme le cerveau, par les yeux & par le nez, la poictrine par les crachats: ſur quoy ſera bon de remarquer les choſes ſuivantes.

I. Quoy qu'il ne faille pas retenir le crachat & la ſalive quand elle ſe preſente à la bouche; Il ne faut pas pourtant s'accoûtumer trop à cracher ſans neceſſité, comme pluſieurs perſonnes qui ayants inſenſiblement pris cette habitude, accoûtument la nature à ſe décharger par là, & ne ſont que cracher à tout moment, ce qui non ſeulement incommode ceux qui converſent avec eux; mais leur eſt encor fort mal ſain: Car cette matiere aqueuſe & ſereuſe devroit être evacuée pluſtoſt par les urines que par ces-

cette continuelle salivation. Les melancholiques & phlegmatiques y sont plus sujets que les autres.

II. Ceux à qui les poulmons se rempliſſent la nuict, apres avoir pourveu aux causes de cette incommodité feront bien de s'en décharger le matin en les expectorant, & si leur visquosité en rend l'evacuation difficile, on la pourra aider avec de l'Oxymel, du syrop de Manubes ou autres tels syrops pectoraux.

Les femmes & filles depuis quinze ou seize ans, iusqu'à environ les cinquante, doivent avoir tous les moys (à la reserve du temps de leur grosseſſe, ou des sept ou huit mois qu'elles allaictent) leurs evacuations ordinaires. Ce qui allant mediocrement & selon l'ordre de Nature, entretient fort bien leur santé : mais lors qu'il y arrive du défaut, ou de l'excés, cela leur cause diverses incommodités & maladies, auxquelles il faut pourvoir de bonne heure par des purgations, apozemes, aperitifs, vins chalybées, & autres choses dont il sera parlé en son lieu. De fait ce sang superflu êtant retenu se corrompt, & venant à refluër dans les grandes veines, gâte toute la masse du sang, fait diverses obstructions, & éleve des vapeurs malignes. De tout cela viennent apres des Cachexies, Lassitudes, Pâles couleurs, Iaunisses, suffocations de matrice; difficultés de respirer & autres telles maladies.

Il arrive aussi par fois que ces evacuations passent à l'excés, & font des pertes de sang, qui causent des langueurs, des cachexies, atrophies, & hydropisies.

Vne chose est encor icy fort considerable ; c'est qu'outre

qu'outre ces evacuations dont nous avons parlé cy-dessus, il se trouve des personnes qui par certains intervalles, ont des décharges de sang, ou d'humeurs: les uns perdans le sang par le nez ; les autres par les veines, hemorrhoïdes: les autres se nettoyans par des flux de ventre, vomissements, ou Catharres, qui les font extraordinairement touſſir, cracher, & se moucher. Or comme ces evacuations les preservent de diverses maladies, aussi doivent ils prendre garde quand elles tardent trop à venir, où sont totalement supprimées, de les rappeler, ou y suppléer par des purgations, saignées, ou autres telles evacuations, qui ont du rapport à celles que la nature faisoit auparavant d'elle même.

Il en est ainsi de ceux qui sont sujets à la goutte, à la migraine, & aux ereſypelles : car ces choses ne continuants pas, comme elles ont accoûtumé, les mettent bien souvent en danger de choses pires ; en sorte qu'ils feront tres-bien d'y prendre garde pour les prevenir.

Il y a encor une autre sorte d'évacuation : mais d'une chose plus utile, que l'on entend assez sans la nommer. C'est en celle-cy plus qu'en aucune autre qu'il faut tenir une juste mesure & s'abstenir de tout l'excés. Il est tres-mauvais de s'y accoûtumer de trop bonne heure, & c'est l'escueil le plus dangereux des vieillards. Ceux même de moyen âge si perdent souvent pour vouloir faire mal à propos les vaillants. Ils en sentent eux mêmes le dommage bien tost apres ; car l'envie leur en dure plus que la faculté, & ils si rendent inutiles avant le temps. Ces gens feroyent mieux de se ressouvenir de cette belle sentence de Ciceron : *Lascina & intemperans adolescentia*

effœtum corpus reddit senectuti. Et certainement il ny a rien qui rende les gents plus languissans, foibles, deffaits & plustost vieux que les excés qui se font en matiere ou le plaisir ne nous attire que trop.

CHAP. VII.

Des passions de l'Ame.

IL âpartient veritablement à la Physique de traitter de la Nature des Passions : Mais la Morale & la Medecine doivent prendre le soin de les gouverner: Celle là pour les adresser à la vertu; & celle cy pour conserver la santé & prevenir les maladies, que leurs desordres nous peuvent causer. Celles qui ont le plus de pouvoir à changer nôtre constitution sont la joye, la tristesse, la peur & la cholere, qui pour cela ont besoin d'être reiglées.

La joye est sans doute la plus commode & la plus amie de la santé: Car étant moderée elle est tres propre à l'entretenir. Elle pousse la chaleur & les esprits au dehors, rend l'œil & la face gaye & vermeille; Elle multiplie les esprits, & les rend plus actifs. C'est l'Antidote de la Melancholie & des maux qu'elle a âcoûtumé de produire,& on ne sauroit dire combien elle peut contribuer à la conservation de la santé de ceux qui y sont sujets. Il est vray qu'elle est quelquefois montée à tel point, & à fait de si grandes & si subites dissipations d'esprits en certaines personnes, qu'elles en sont mortes.

La Tristesse produit un effet tout contraire; Car elle

elle rappelle les esprits & le sang au dedans, resserre le cœur, dessciche tout le corps, rend les personnes mornes, pesantes pâles & défaites, cause les maladies melancholiques, & va quelquesfois minant & rongeant le corps & l'esprit jusques au tombeau.

La Crainte resserre le cœur & les esprits; mais elle les agitte aussi bien fort; elle rend le visage tout à coup pâle & bléme; elle fait palpiter le cœur tout d'une façon extraordinaire; rend la voix entrecoupée, & tout le corps tremblant. Elle cause méme quelquesfois des syncopes & des apoplexies.

La cholere pousse le sang & les esprits avec impetuosité au dehors, agite tout le corps d'un mouvement violent, & tout a fait irregulier; cause des Epilepsies, des jaunisses, des Fiévres, & plusieurs autres maux: aux femmes, elle detraque la matrice, esmeut des vents, & fait des suffocations.

Selon que *l'Amour* vehement se messe avec la cholere, le desespoir, la crainte ou la tristesse, il fait aussi d'estranges ravages dans nos corps, & il ne faut que lire les Histoires pour en apprendre diverses experiences funestes.

De tout cecy resulte que la plus part des passions, & sur tout les violentes, sont ennemies de Nature; & qu'ainsi il les faut éviter où les moderer par la raison. Nous laissons à la morale d'en donner plus outre les remedes: Exhortant tous ceux qui y sont trop subjets, de considerer que la joye est bien souvent insensée; la crainte inutile; la Tristesse ennemie de nous mêmes: l'Amour forcené, & la cholere enragée: & que si

la raiſon ne tient les reſnes de ces paſſions, elles ſont capables de nous deſchirer en autant de pieces, que les chevaux & le chariot d'Hypolite en firent autres fois de leur Maiſtre, qui eſt le vray Embleme d'un homme deſchiré par ſes paſſions.

Fin de la premiere Partie.

SECONDE

SECONDE PARTIE
DV
GOVVERNEMENT
DE SANTE'

CHAPITRE I.

Du Gouvernement des âges de l'homme; & en particulier de celuy de l'Enfance & de la puerilité.

NOvs avons traitté dans la premiere partie de ce Livre du Gouvernement general de la ſanté, ſelon les ſix choſes que les medecins appellent, *non naturelles*: mais d'autant que les reigles que nous y avons preſcriptes, reçoivent de la diverſité, ſelon les âges, les temperaments, les ſaiſons de l'année & les eſtats divers ou l'on ſe trouve: & que d'ailleurs il y a des perſonnes ſujettes à certaines incommodités, qui leur reviennent de temps en temps: il eſt encor neceſſai-

re de ſavoir diverſifier ces reigles generales ſelon les ſubjets, & de donner pour cela des conſeils particuliers ſur toutes ces choſes, en cette ſeconde partie.

Nous commencerons par la conſideration des âges de l'homme : car nôtre vie ne demeure pas toûjours en un même Eſtat ; non plus que nos forces, & nôtre temperament. Nous montons peu à peu, & comme par degrés à nôtre plus grande force & perfection : nous y demeurons quelque temps : mais apres quel ſoin que nous puiſſions prendre de nôtre ſanté, il faut que nous deſcendions & declinions peu à peu juſqu'à la mort.

C'eſt à raiſon de cela que nous pouvons diſtinguer nôtre vie en trois parties generales : la premiere eſt de l'âge croiſſant : la ſeconde de l'âge viril & conſiſtant : & la troiſiéme de l'âge declinant, ou de la vieilleſſe.

Derechef cette premiere partie comprend quatre ſortes d'âges, qui tous meritent une particuliere conſideration, aſſavoir l'Enfance, la Puerilité, l'Adoleſcence, & la Ieuneſſe.

De l'Enfance.

L'Enfance eſt le premier âge, qui n'a depuis la naiſſance juſques à la ſeptiéme année.

C'eſt âge eſt tout environné de foibleſſes & d'infirmités, en ſorte que nous pouvons dire qu'aucun animal ne n'aiſt avec ſi peu de force & d'adreſſe ; ny avec tant d'incommodités, que l'homme : car il ne peut n'y ſe ſoûtenir, n'y s'aider, n'y marcher, n'y ſeulement exprimer ce qu'il a de beſoin, que par des cris, & des larmes, a quoy il recourt preſque a tout mo-

ment,

ment,& qui ſont des têmoignages,& des avantcoureurs tout enſemble, de ſa miſere.

Mais autant qu'il eſt expoſé à diverſes infirmités & n'a en ſoy aucun moyen de s'aſſiſter autant en faut il avoir de ſoin par une conduite accommodée a c'eſt âge ; & par le ſoin de remedier aux incommodités, & aux maux qui ont accoûtumé de l'attaquer.

Voicy les principales reigles qu'on pourra obſerver en ſa conduite.

I. Des que l'Enfant eſt ſorti du ventre de ſa mere, que le nombril luy a eſté lié & coupé, il eſt bon de le laver avec un meſlange tiede d'eau & de vin ; & le conſiderer en toutes ſes parties, pour voir s'il n'a rien de defectueux, où irregulier,à celle fin d'y remedier de bonne heure autant, que cela ſe peut.

II. Si l'Enfant eſt aſſez gros, bien nourri, à la peau tirant ſur le ronge & pleure d'une voix claire & forte, c'eſt ſigne qu'il eſt d'une bonne conſtitution : mais ceux qui ſont maigres, paſles, & qui ont la voix foible & greſle, ſont plus debiles & maladifs.

III. Avant que de donner à tetter à l'Enfant, il ſera bon de luy donner un peu de miel ou d'huyle d'amendes douces avec du ſucre roſat, a celle fin de le deſcharger de certains excrements qui eſtants retenus, luy pourroyent cauſer divers maux : il eſt auſſi utile de luy donner quelque temps apres la groſſeur d'une petite noiſette de confection d'Alkennes, ou de poudre de perles.

IV. Il n'eſt pas bon que l'Enfant ſucce le premier laict de ſa mere; il vaut mieux que ce ſoit quelque autre enfant plus robuſte. Car ce premier laict n'eſt pas encor aſſez temperé, mais demeure ſereux

l'eſpace de deux ou trois iours.

V. C'eſt bien le meilleur que l'Enfant ſoit allaicté par ſa propre mere, pourveu quelle ſe porte bien, & ſoit aſſez forte pour cela : mais ſi la mere ne le pouvoit nourrir, il faudra choiſir une nourrice propre, qui ait du bon laict & en ſuffiſante quantité; mais c'eſt dequoy nous parlerons plus amplement cy-apres au chapitre ſeptiéme, où nous traitterons du gouvernement des Nourrices.

VI. Aux premiers mois l'Enfant ne devra eſtre nourri que de laict : mais en ſuite, & ſur tout ſi le laict ne ſuffit pas, on pourra l'accoûtumer peu à peu à la boüillie ; qu'on fera avec du laict & de la farine pure & deſſechée au feu, pour la décharger de viſcoſité, & la rendre de plus facile digeſtion. On pourra auſſi en faire avec de la mie de pain, & en ſuite encor avec du pain râpé & du boüillon à la chair.

VII. Lors que les dents commencent à percer, on pourra paſſer plus outre, à luy donner des œufs frais & quelques fruicts; comme des pommes, poires & prunes cuites, & quelque peu de chair tendre & delicate, pour l'accoûtumer à manger de la viande ſolide.

VIII. On ne peut pas preſcrire la quantité de laict qu'il faut à chacun : car il en faut plus aux uns, & moins aux autres, ſelon leurs forces & leur appetit. Pour ſavoir mieux la portée d'un chacun, il faut regarder ce qu'ils en peuvent digerer ſans le vomir, ou en eſtre autrement incommodés. Il ne leur en faut pas donner beaucoup à la fois, il vaut mieux le leur diſtribuer par intervalles.

IX. Leur boiſſon doit eſtre de l'eau; & ſi on en craint la crudité; on la pourra faire cuire avec du gramon ; ſur tout en hyver.

X. Il

X. Il faut prendre garde de ne les ſerrer point trop en les enmaillottant, de peur de les contraindre, & de les empêcher de reſpirer avec liberté: c'eſt tres-mal fait de les coucher avec leur mere, ou nourrice: car en dormant elles ſe pourroyent tourner ſur eux, & les eſtouffer, comme il s'en eſt veu des exemples.

XI. Il ne faut pas les mettre contre une trop-grande lumiere, qui leur puiſſe offuſquer la veuë; ny faire qu'ils ſoyent obligés par quelque objet à regarder de travers; car cela les peut rendre loûches; Si d'aventure ils l'eſtoyent déja, il faut mettre la lumiere de l'autre côté, & quelque object qui les convie d'y regarder ſouvent.

XII. Il faut auſſi prendre garde qu'ils ne s'acoûtument pas à ſe ſervir de la main gauche, pour ce faire il les faut faire agir de la droitte; & méme leur lier pour quelque temps la gauche, pour les y obliger davantage.

XIII. On ne ſauroit empécher les enfans de pleurer & de crier: c'eſt le ſeul moyen par lequel ils donnent à entendre ce qu'ils ſouffrent, & il n'eſt mémes pas mauvais qu'ils s'exercent comme cela, pourveu qu'on en empéche l'excés, qui leur peut cauſer des relaxations & des ruptures.

XIV. Comme ces enfans ſont extremement tendres; il les faut contregarder de toutes les intemperies de l'air, des rayons du Soleil, des vents, de la pluye, des broüillards: mais ſur tout du froid.

XV. Il eſt neceſſaire qu'ils dorment beaucoup, car c'eſt la faculté naturelle qui doit le plus agir en c'eſt âge; & elle fait mieux ſes fonctions pendant le ſommeil, digerant les viandes, & conſumant peu à peu l'humidité ſuperfluë, qui abonde ordinairement en c'eſt âge.

XVI. Il

XVI. Il faut prendre garde de n'épouvanter pas les enfans, & de ne les mettre trop en colere, car ces choſes leurs peuvent cauſer divers maux, & particulierement des accés d'Epilepſie; ſur tout à ceux qui y ont déja du penchant.

XVII. On ne peut pas bien preſcrire le temps auquel il faût delaicter les enfans; Car il eſt convenable que les filles tettent plus long temps que les mâles; les foibles que les forts: & les maigres que les gras: cependant le terme le plus commun eſt de 18. à 20. moys: & lors qu'ils ont aſſez de dents pour mâcher la viande ſolide: Car il ſemble que cela donne un advertiſſement, qu'il eſt temps de les y accoûtumer.

XVIII. Il ne faut pas pourtant les delaicter tout à coup, mais leur donner toûjours moins à tetter, & les accouſtumer peu à peu à la viande ſolide: Il eſt uray qu'au commencemẽt il faut qu'elle ſoit facile à digerer, & ait de l'analogie avec le laict. Que ſi l'enfant s'opiniaſtre à vouloir encor tetter, il faut frotter le bout du tetton de ſa nourrice avec de l'abſynthe ou de l'Aloés, ou luy oſter la veuë de ſa nourrice.

L'enfant êtant delaicté a beſoin de manger ſouvent, & pour ſe nourrir, & pour prendre accroiſſement. Il faut que ce qu'on luy donne de viande ſoit de bon ſuc & de facile digeſtion: comme d'un côté il ne faut pas leur laiſſer endurer la faim: auſſi ne les faut il pas accoûtumer à ſe gorger de viandes à tout moment; ſur tout ils ſe doivent garder de manger beaucoup de pain tout ſeul: car cela leur fait des crudités, des obſtructions, & des tenſions de ventre, fort mauvaiſes.

XX. Il leur faut auſſi peu à peu apprendre, & à parler, & à marcher: mais il ne les faut pas laiſſer

fouſtenir d'eux mémes, qu'ils n'ayent aſſez de force pour cela : de peur que les jambes peu à peu ne ſe courbe ſoubs le fais du reſte du corps. Il eſt bon auſſi de leur mettre à l'entour de la teſte un bourrelet en forme de croix qui avance en dehors, à celle fin que s'ils viennent à tomber, ils ne ſe facent pas beaucoup de mal, ny au viſage, ny à la teſte.

XXI. Il les faut tenir nets en les changeant ſouvent de linges, ne les laiſſant que le moins qu'on pourra dans leur urine, & les autres excrements qui les incommodent & leur font des écorchures, il ſera bon de leur frotter ſouvent la teſte & les peigner, en ſorte qu'il ne s'y engendre que le moins de poux que faire ſe pourra.

Adjouſtons encor icy quelques remedes contre les maux auxquels c'eſt âge ſe trouve le plus expoſé. Il n'y a point d'âge ſi ſujet aux maladies que l'enfance, ce qui arrive non ſeulement par leur tendreſſe naturelle, mais encor parce que bien ſouvent ils ſont nourris d'aſſez mauvais ſang dans le ventre de leur mere, & qu'ils entrent comme dans un nouveau monde, où il faut qu'ils digerent eux mémes leurs viandes : c'eſt pourquoy on peut bien dire que du moins la troiſiéme partie du monde meurt en c'eſt âge. Les maladies qui leur arrivent le plus ſouvent ſont les *Aphtes*, *Tranchées de ventre*, *Vomiſſements*, *Flux de ventre*, *Catharres*, *Eſcorchures*, *Suppreſſions d'urine*, *diverſes relaxations*, *& tous ces ſymptomes qui accompagnent la ſortie des dents*. A quoy il faut encor âjoûter *les vers*, *l'Epilepſie* (qu'on appelle Malet,) *la petite Verole*, *la Rougeolle*, *la Galle & la Tigne*. Nous remettons à parler de ces dernieres en un autre lieu, nous contentans de dire quelque choſe des premiers.

I. *Les Aphtes* ſont des ulceres qui viennent dans la bouche des petits enfans : on les appelle communément le *Blanchet*, ou les *Fonds*. Ce mal procede, ou du laict gâté: ou des humeurs corrompuës, & acres qui ſe communiquent depuis l'eſtomach au palais par le moyen de la tunique qui inveſtit l'une & l'autre de ces parties.

Pour les en delivrer, il faudra premierement leur procurer benefice de ventre par le moyen d'un clyſtere, ou de quelques cueillerées de ſyrop de roſes paſles : ſi le mal vient du mauvais laict de la nourrice, il le faut corriger, ou la changer. En ſuite la decoction d'orge cuit juſques à ce qu'il ſe creve, & meſlé avec du miel roſat eſt fort bonne : le ſyrop de meures y eſt auſſi fort utile. Apres quoy on pourra nettoyer la langue & le Palais de l'Enfant avec un linge trempé dans de l'eau de Plantain, ou l'on aura diſſout un peu d'Alun, ou de ſucre de Saturne.

II. *Les trenchées de ventre* viennent le plus ſouvent du laict corrompu, ou de vents, ou d'humeurs acres ; & quelques fois auſſi des vers, on reconnoit ce mal par l'inquietude, & les pleurs continuels des enfans. Le ventre leur enfle par fois, & ils rendent des excrements gris, jaunes & quelques fois verds.

Il ſera bon de leur bailler des clyſteres lenitifs & qui diſſipent les vents : on les pourra faire avec de la Parietaire, Mauve, Chamomille & Anis, dans leſquels on diſſoudra du miel Roſat & un peu de Catholicon fin ; apres on leur baillera par la bouche quelques cueillerées d'huile d'Amandes douces, meſlé avec quelques gouttes d'huile d'Anis tiré chimiquement ; & finalement au dehors on leur fera des fomentations avec le Fœnugrec, la Chamomille, & l'Aneth.

s'il

s'il y a des vers, il y faut pourvoir, comme nous dirons en son lieu.

III. *Les vomissements & flux de ventre* viennent aux enfans, ou de mauvais laict, ou simplement de laict pris en trop grande abondance, ou qui s'est corrompu dans l'estomach; ou des mauvaises humeurs qui s'y engendrent d'ailleurs, & velliquent la faculté expultrice.

Ces symptomes demandent à peu pres les mêmes remedes; s'ils ne s'arrestent pas assez tost, il est bon de purger l'enfant par quelque syrop approprié. Apres il luy faudra donner de temps en temps quelques cueillerées d'un mêlange de syrops de coings & de Mente; on pourra aussi soupoudrer leur boüillie avec une poudre de roses, de corne de cerf, & de coral preparé.

Finalement on leur peut faire des fomentations sur l'estomach, avec des myrthilles, roses & un peu d'Absynthe; ou prendre une crouste de pain tout chaud, & le soupoudrer de Muscades, roses rouges & Absinthe l'appliquant sur l'estomach.

IV. *Les Catharres* attaquent aussi les enfans, & sont joincts le plus souvent avec la toux, & difficulté de respirer. Plusieurs choses les rendent sujets à ces incommodités. 1. L'humidité de leur cerveau. 2. L'Abondance du laict dont ils usent qui est fort vapoureux. 3. Quantité de mauvaises humeurs qui s'amassent. Et enfin le froid & le chaud dont le moindre excés leur peut faire beaucoup de mal.

Pour y remedier il les faut premierement purger ou par clysteres, ou par syrops. En suite leur retrencher de la quantité de leur nourriture. On pourra aussi faire user à la nourrice d'une decoction pecto-

rale faite avec des paſſules, regaliſſe, figues, capillaires, tuſſilage & hyſſope. On leur donnera en ſuite de temps en temps du ſyrop de violettes, s'il y a fievre: ou de celuy de Iucubes, s'il n'y en a pas. Il leur faudra auſſi frotter la poitrine avec de l'huyle de chamomilles, puis mettre deſſus : un peu de cette laine graſſe qu'on prend de deſſous le ventre des moutons. Vn peu d'huyle d'Amandes douces avec du ſucere & quelques gouttes d'huyle d'Anis, donnés par intervalles ſont excellents quand on ne craint pas la chaleur.

V. *Les Eſcorcheures* arrivent aux enfans quand on les laiſſe dans leur urine & excrement, qui êtans acres, viennent à faire ce mal. Pour y remedier, ou prevenir ce mal, il les faut changer ſouvent de linges. La pouſſiere de bois ſec y eſt bonne : comme auſſi l'onguent blanc, & celuy de Pompholyx.

VI. *La ſuppreſſion d'urine* vient, ou de quelque humeur craſſe & pituiteuſe: ou méme du Calcul qui s'engendre dans la veſcie : il eſt beſoin d'y demander l'aide du Medecin. Cependant on pourra donner par la bouche, de la decoction de gramon, de chardon à cent têtes, & de berle avec quelques gouttes d'eſprit de genevre : & fomenter la region de la veſcie avec de la Berle & Parietaire. Les Clyſteres faits avec les mémes choſes auxquels on diſſoudra, avec un jaune d'œuf, quelque peu de Terebenthine, ſont excellents.

VII. Il arrive ſouvent auſſi aux enfans *des Relaſcations de boyaux, & du fondement.* Quand cela paroiſt il faut faire tout ce qu'on peut pour les empécher de crier ou de faire quelque effort & leur tenir le ventre lâche. En particulier pour la Relaxation du boyau, il faut premierement le remettre tout doucement, puis uſer de quelque bandage propre : En

suitte mettre sur le mal des feüilles d'Absynthe, de Roses rouges, & de sceau de Salomon. Leur faire user d'eaux distillées de Consoulde d'Herniaire, de pied de roses, faire des poudres des mesmes choses & en soupoudrer leurs bouïllies. La racine de Consoulde confite est aussi fort bonne pour cela. Quant à la relaxation du Fondement, apres lavoir remis en son lieu, on le peut fomenter avec quelque eau ferrée, astringente ou on aura cuit des Roses rouges & des fleurs de Guymauves. Et puis y mettre de la poudre de Balaustes, d'encens & de Mastich. On y pourra aussi mettre quelque Bandage convenable: Sur tout il faut prendre garde qu'ils ne mangent des viandes cruës, venteuses, & de difficile digestion; qu'ils ne facent point d'effort, & qu'on les tienne au lict le plus qu'on pourra.

VIII. Finalement, il arrive aux enfans plusieurs fascheux accidents *lors que les dents commencent à pousser* & vouloir sortir. Ce qui commence le septiesme mois à lesgard de celles qu'on appelle *Incisoire*. Les dents qu'on appelle *dents de Chien*, *ou dents de l'œil* suivent quelque temps apres. Et finalement les *Maschelieres*: En tous ces temps, & particulierement quand les dents Canines sortent, les Enfans sentent une grande demangeaison aux gencives, qui les piquent, & leur font des douleurs, des veilles, inflammations, Fievres, Flux de ventre, & bien souvent des convulsions. On reconnoit cette maladie, à ses symptomes, à la circonstance du temps, & à ce que les Enfans y portent ordinairement leurs doits à la bouche, ils serrent aussi plus les bouts des testons, & les gencives leur viennent plus blanches.

Pour y remedier il faut relâcher, & amollir les

gencives, addoucir les douleurs & l'inflammation. Cependant on les tiendra au chaud, les faisant abstenir de mâcher des choses solides; & empeschant que rien de froid n'entre dans leur bouche. On peut aussi leur frotter les gencives avec du beurre, & du miel mêlés ensemble, ou d'huyle de chamomilles, ou de Lys blancs ou de graisse de canard, ou leur donner à mâcher une chandelle de cire vierge. Le mucilage de Mauves fait avec beurre frais y est fort vtile. Pour leur boisson on leur fera vser de decoction de figues & de regalisse avec un peu de sassafras. Cependant selon la diversité des symptomes qui y paroissent, il faudra diversifier les remedes.

De la Puerilité.

La puerilité est le second degré de l'âge croissant, & va depuis la septieme année iusques à la quatorziéme.

I. Comme l'on commence à prendre un peu de Iugement en cét âge; aussi le faut il employer à des exercices conformes à sa portée, qui sont d'apprendre à prier, lire, & escrire, pour passer en suitte ou dans les Estudes, ou dans les exercices convenables à la vocation qu'on veut suivre, & comme on commence à y découvrir les bonnes ou mauvaises inclinations qu'on doit avoir, il faut avoir soin de cultiver les bonnes, & se defaire des mauvaises, comme d'autant de mauvaises herbes, avant quelles ayent pris racine: mais plustost par douceur & par raison, que par force & crainte des chastiments.

II. C'est aussi en cét âge qu'on doit peu à peu accou-

accouſtumer les Ieunes gens à la fatigue, à ſe lever matin; & à s'exercer: à endurer le froid & le chaud; à demeurer à teſte deſcouverte, & à manger des viandes de toutes façons: Car ſelon cela on prend une teinture foible ou forte, dont on ſe ſent toute ſa vie. De là vient, que nous liſons que meſmes on y a accouſtumé des grands Princes, qui s'en ſont tres bien trouvés: comme nous en avons un exemple bien ſignalé dans la vie d'Henri quatrieſme recueillie depuis peu par Monſieur de Percfixe.

III. Le tout pourtant doit eſtre entendu ſelon la portée & la conſtitution d'un chacun: Car il y a des Enfans ſi foibles de leur conſtitution; que les penſer durcir à la fatigue, ne feroit que de leur cauſer des maladies, & peut eſtre la mort. Et ceux la meſme qui ſont plus robuſtes y doivent eſtre accouſtumés peu à peu, tenant touſiours la ſonde en la main, pour conſiderer comme l'on y reüſſit, & prendre les meſures là deſſus.

IV. Aux lieux où on boit du vin, on leur en pourra donner avec leur eau; mais bien peu & ſeulement preſque pour en corriger la crudité.

V. Il eſt neceſſaire de reïterer encor icy l'advertiſſement que nous avons deſia donné au ſuiect des petits enfans, qui eſt de ne les accouſtumer pas à ſe ſurcharger de viandes: car outre que cela ne fait que deſtendre leur Eſtomach, & leur amaſſer des crudités. C'eſt une tres mauvaiſe couſtume, dont on ne ſe peut pas desfaire par apres comme on voudroit.

VI. Ils feront bien de prendre de l'exercice pourveu qu'il ne ſoit pas trop violent, ny incontinent apres les repas.

VII. Il faut auſſi prendre garde de ne leur faire

pas des habits qui les ſerrent trop, ſoubs pretexte de leur procurer une taille plus deliée, comme l'on fait aſſez ſouvent aux filles? Car cela leur comprime les viſceres, & ſur tout la Poictrine, & leur pout faire en ſuitte beaucoup de mal. Il n'eſt pas bon auſſi de ſerrer trop leurs Iarretieres: Car cela rend les iambes grelles; Nous diſons la meſme choſe des ſouliers, veu qu'il n'y a rien qui produiſe pluſtoſt les corps aux pieds, que d'en porter de trop teſtroits.

CHAP. II.

Du Gouvernement de l'Adoleſcence, Ieuneſſe, & âge viril.

NOus avons parlé au chap. precedent des deux premiers âges de l'homme, qui ſont les plus ſuiects aux maladies, & pour cela ont beſoin de plus de reigles & de precautions. Paſſons maintenant plus outre à ceux qui les ſuivent iuſques à la vieilleſſe: Il ne ſera pas neceſſaire de nous y arreſter beaucoup, puiſque ce que nous avons dit du regime de vivre en general, s'aiuſte principalement à ces âges cy.

Le troiſieſme degré de l'âge croiſſant eſt, *Adoleſcence*, que nous eſtabliſſons depuis la quatorzieme année iuſques a la vintieſme.

De l'Adoleſcence.

C'eſt âge eſt le plus beau, & le plus agreable de tous, il ſe rapporte fort bien au Printemps.

La cha-

La chaleur & l'impetuosité commencent bien fort à se faire sentir, & portent ces jeunes gens encor exempts de soucis, aux plaisirs & aux divertissements de la vie: Il n'est pas même mauvais, qu'on y remarque les Passions fortes, & ceux qui en ont de plus mediocres, ne sont pas tousiours ceux qui reüssissent le mieux. Il en est comme du vin, qui boüillit avant que de s'esclaircir & de se rasseoir. Celuy qui boüillit le plus, est ordinairement le plus fort, & le meilleur. Cependant il faut travailler à dompter ses fougues par la raison, à corriger ces intemperies, & les accoustumer de bonne heure à la vertu.

De fait les hommes en cét âge sont comme dans ce chemin fourchu, ou les Poëtes ont dit que la vertu & la volupté se presenterent à Hercule: chacune d'icelles s'efforçant de luy persuader de la suivre. C'est alors qu'il faut choisir un genre de vie, & prendre le pli qu'on veut conserver toute sa vie. Les bonnes compagnies, & les bons exemples y sont de fort bonnes aides: comme au contraire les mauvais exemples & les mauvaises compagnies sont les pestes & les escueils de cest âge.

I. L'excés au boire & au manger, & l'usage precipité de Venus nuisent infiniment aux jeunes gents. Il seroit bon que les filles ne vinssent à ce dernier qu'à l'âge de 18. ou 20. ans: & les hommes à celuy de 25. Neantmoins il y peut avoir de l'exception, selon le temperament & l'inclination des personnes.

II. Il est tres-bon de s'accoûtumer à se lever le matin, & à s'employer avec soin dans la vocation qu'on aura choisi, & on se trouvera avoir le plus d'inclination & de commodité; se souvenant toujours que c'est des fautes qu'on fait en cét âge, que

ſe prennent les repéntirs qui durent toute la vie.

De la jeuneſſe.

La jeuneſſe (à prendre ce mot dans ſa plus étroite) ſignificatiõ eſt le quatriéme degré de l'âge croiſſant, qui va depuis la vintiéme année juſques à la trentiéme.

En cét âge la chaleur paroit en ſon plus haut degré, car elle ſe treuve déchargée de l'humidité qui la retenoit dans les precedents. On y a auſſi plus de jugement & de retenuë : on y recommence à ſonger de plus prés à ſes affaires ; neantmoins l'eſperance, la vanité & la temerité de cét âge ont encor beſoin de frein & de beaucoup de moderation.

I. Le regime de vivre qu'il y faut obſerver doit tendre à rafraîchir & humecter. Le vin pur & les viandes ſalées, eſpicées, acres & trop eſchauffantes y ſont nuiſibles.

Le travail & exercice moderé y eſt bon ; mais le meilleur conſeil qu'on leur ſçauroit donner, c'eſt de n'abuſer point de leurs forces, n'y dans les plaiſirs, ny dans aucune occaſion que ce ſoit ; & ſe reſſouvenir toûjours qu'apres ces âges forts & vigoureux, il en vient des autres, où l'on paye, & quelques fois bien chérement les fautes qu'on a fait en celuy-cy.

De l'âge conſiſtant, ou virilité.

Cét âge commence à trente ans, & va juſques à cinquante ; il eſt vray que les cinq premieres années tiennent encor un peu de la jeuneſſe ; on y eſt moins boüillant & plus judicieux qu'aux precedents : en effet cét âge eſt vn milieu, entre les precipices de

la

la jeunesse & la pesanteur de l'âge plus avancé.

On commence à y regarder toutes choses avec plus de circonspection & de severité. Et l'on s'y trouve bien avant dans les intrigues du monde, dans les occupations de la vie, les soins, & sollicitudes pour se conserver, & pour avancer le plus qu'on peut ses affaires.

Le regime de vivre y doit estre temperé, on y peut boire du vin plus pur ; mais on n'a plus besoin de tant de viandes : il faut commencer à prendre garde de plus pres à éviter toutes sortes d'excés, & se tenir dans la mediocrité. Nous n'avons pas besoin de particulariser d'avantage cette matiere, puis que ce que nous avons dit du regime de vivre en general, se rapporte principalement à celuy-cy.

CHAP. III.

Du Gouvernement de l'âge decroissant, ou de la vieillesse.

SVit maintenant l'âge décroissant qui est *la vieillesse*: Certainement comme le soleil estant monté peu à peu jusques au plus haut du Ciel, vient à redescendre jusques à ce qu'il se couche; ainsi nôtre vie apres estre montée peu à peu jusques au plus haut degré de force & si estre conservée quelque peu de temps, vient par apres à decliner & s'affoiblir peu à peu jusques à la mort, qui est l'issuë commune de tous les hommes.

Cependant on peut distinguer la vieillesse en trois degrés : le premier est de la vieillesse encor verte & rigoureuse depuis cinquante à soixante ans. Le se-

cond de la vieilleſſe plus foible depuis ſoixante à ſeptante : Et le troiſieme de la vieilleſſe de crepite depuis la juſques à la mort.

Le premier degré tient encor quelque choſe de la virilité : l'Eſprit y eſt vrayement moins prompt & actif : mais on y eſt auſſi plus prudent & plus judicieux. C'eſt à quoy le temperament devenu plus froid, l'experience & la pratique des affaires du monde, ne contribuent pas peu, ſi bien que cét âge eſt le plus propre pour le maniement des affaires du monde, & pour les charges importantes.

On s'y doibt donner un peu plus de repos. Mais on y doit eviter encor plus ſoigneuſement les excés. Il s'y faut tenir un peu plus delicatement, boire plus pur, & retrencher peu a peu de ſon ordinaire, ſur tout en matiere de volupté, qui peuvent affoiblir le corps & l'Eſprit. En un mot le regime doit eſtre plus chaud & humide qu'au paravant, à & peu pres, comme celuy de la virilité.

Le ſecond degré à encor beſoin de plus de circonſpection. On y commence a ſentir à bon eſcient les deffauts & les incommodités de la vieilleſſe ; la veuë s'obſcurcit, le corps devient plus foible & caſſé, les mains & la teſte tremblent, les jambes deviennent debiles & peſantes, la memoire & l'eſprit diminuënt, on devient chagrin, ſoubçonneux, timide & plus reſſerrant que jamais.

Le troiſieme degré eſt l'eſgouſt & la lie de tous les autres âges : Car toutes les facultés du corps, & de l'Eſprit s'y affoibliſſent encor plus, les Catharres, & les indigeſtions, les degouts & ie ne ſçay combien d'incommodité les accablent : Ils ne peuvent ny bien dormir, ny bien veiller, & ont touſiours nouvelle matiere de plaintes, en attendant que ce qu'ils craignent

craignent ordinairement le plus leur arrive.

Cependant, comme cét âge eſt tout environné d'infirmités, il a auſſi ſes conſolations & ſoulagements; car la nature méme dicte qu'il les faut honorer, & ſupporter leurs deffauts; Ils ont auſſi ſouvent des enfans qui prennent ſoin de leurs affaires & les ſoulagent; & ayans travaillé toute leur vie a eſtablir leur fortune, ils ſont auſſi plus au large, & ſe peuvent repoſer en iouïſſant du fruict de leurs travaux.

Nous ne le voulons pas auſſi laiſſer de noſtre coſté ſans ſoulagement & ſans remedes pour les aider à ſe maintenir.

I. Lair chaud leur eſt le meilleur, d'où vient qu'ils ſe portent le mieux en eſté, & que l'hyver c'eſt leur ennemi capital. Ils feront bien d'en corriger la froideur & l'humidité en ſe levant, pres du feu, ou dans des poiſles chauds: s'ils ſont obligés de ſortir, ils devront eſtre couverts de bons habits, ou de fourrures ſelon leur beſoin pour conſerver le peu de chaleur qui leur reſte; Car ils portent l'hyver avec eux: ſur tout ils ſe doivent garder du froid aux pieds, à la teſte, & à la poictrine; car c'eſt de là d'où leur viennent les Toux, les Catharres, & une infinité de maux.

II. Les bonnes odeurs, comme de bois odorants, de Baumes, de tablettes & parfuns leur ſont utiles, & tres propres à les reſiouïr conforter.

III. Leurs viandes doivent eſtre chaudes & humides, de bon ſuc & de facile digeſtion, evitants celles qui ſont groſſieres, venteuſes, phlegmatiques, ou melancholiques. Les eſpiceries leur ſont plus commodes qu'aux autres âges, pour reveiller leur appetit, & aider à la digeſtion. Il vaut mieux qu'ils

facent plus de repas & mangent moins à la fois. Le beurre frais, les œufs molets; les pigeonneaux & autres telles viandes delicattes leur ſont commodes. Ils doivent s'abſtenir de fruicts cruds, de ſalades, de legumes, & laictages: Les figues, les Piſtaches, les Amandes & Dactes leur ſont bonnes. Le ſucre & le miel ſont auſſi fort commodes dans leurs apres.

IV. Il leur doit eſtre permis de boire du vin pur; ſi ce n'eſt és pays où il eſt trop chaud & trop fumeux, car le bon vin eſt tres propre pour les fortifier pour nourrir & reſioüir, d'où vient qu'on appelle le vin *le laict des vieilles gens*, & que Rhaſis, un des plus celebres medecins Arabes, dit que toutes les fois qu'ils le voyent, ils doivent louër Dieu & luy rendre graces d'avoir creé une ſi douce & agreable liqueur.

V. A meſure qu'ils paſſent plus avant dans la vieilleſſe, ils doivent retrancher peu à peu de leurs travaux & exercices ordinaires; cependant ils feront bien de ſe pourmener en temps ſerain & commode.

VI. Leur ſommeil eſt le plus ſouvent interrompu, & ils y entrent malaiſément; c'eſt pourquoy, ils feront bien de le prendre, quand il ſe preſente. Seulement doivent ils s'en abſtenir incontinent apres le repas, moyennent quoy ils pourront tant ſoit peu dormir ſur le midy. Les laictuës cuittes avec du ſucre & les lavepieds avec de l'eau tiede feront utiles pour leur provoquer le ſommeil quand ils en auront de beſoin.

VII. Ils ſe devront abſtenir de l'uſage de Venus, qu'elle imagination qu'ils puiſſent avoir d'y eſtre encor propres n'y ayant rien qui les precipite pluſtoſt au tombeau que les fautes qu'ils font de ce coſté là.

VIII. Ils

VIII. Ils doivent mettre peine de bien gouverner leurs passions, & sur tout la crainte, les soucis & les fascheries, qui les rongent les plus souvent. Ceux qui sont à l'entour d'eux y doivent contribuer, en leur procurant de la joye & du divertissement; les asseurant contre leurs craintes & deffiances, les deschargeant des soins dont ils s'embarrassent inutilement, escoutant & approuvant ce qu'ils disent, & les mettant en discours des choses, où ils se plaisent les plus. On les resiouït fort en leur portant des nouvelles du bon succés de leurs affaires, de la vente de leurs denrées & du payement de leurs interests, ou du moins en leur en faisant concevoir bonne esperance.

Les incommodités les plus communes des Vieillards sont les flux de ventre; les constipations, les Catharres, les toux, la foiblesse de l'Estomach & des visceres; & des vents, dont ils sont ordinairement remplis. Cest aussi à quoy ils pourront pourvoir par les remedes suivants.

I. *Dans leurs flux* de ventre, qui procedent ordinairement de la foiblesse de la faculté retentrice; les Myrabolans confits, les noix confites, & le gingembre confit seront excellents; Le vin d'Absynthe y est aussi fort utile; & en dehors le Baume de Peru, ou de noix Muscades, dont on se pourra frotter l'Estomach.

II. *Pour la constipation*, ils pourront user de bouïllons laxatifs, ou de la decoction d'un vieux coq bien fouëtté, puis tué, eventré & farci de racines de persil, de fueilles de Borrache, Bugloſe, Pimpinelle, Parietaire & des raisins de Damas. On fait estat de la Therebentine prise à la grosseur d'une noix pour nettoyer les visceres & lâcher le ventre. Les Clysteres

emollitifs, & les ſuppoſitoires pourront auſſi eſtre employés à l'alternative.

III. *Pour expectorer les* humeurs craſſes & viſqueuſes qui s'amaſſent pendant la nuict en leur Poictrine; l'huyle de ſucre compoſé en la façon ſuivante ſera fort bon. Prenés des racines pulveriſées d'Iris de Florence & d'Aune de poulpes, de Dactes & de Paſſules nettoyées, de chacune deux drachmes, d'eſcorce de Citrons & Oranges, de chaſcune une drachme de Beuzoin & de Saffran, de chacun demi drachme; mettés infuſer cecy dans l'Eſprit de vin bien rectifié l'eſpace de deux iours; puis ſeparés la liqueur par inclination; Adjoûtez y autant de ſucre Candi qu'il s'y en pourra diſſoudre: Mettés le feu dans l'Eſprit de vin en l'agitant continuellement juſques à ce que cette liqueur vienne comme de l'huyle eſpais: Puis la flamme eſtant eſteinte, adjoûtés y tant ſoit peu d'huyle de ſoulfre juſques à ce qu'il vienne tant ſoit peu aigrelet. On s'en ſervira le matin laiſſant couler embas le goſier tout doucement environ une cueillerée ou deux de ce ſyrop.

Les tablettes ſuivantes ſerviront au meſme vſage prenés de la poudre d'Iareos trois drachmes, de laict, de ſoulfre deux drachmes, d'Ambre gris, quatre grains; de Muſc un grain; puis avec de l'eau roſe & quelques gouttes d'eau de Canelle & du ſucre en ſuffiſante quantité, faites en des tablettes, dont ils ſe ſerviront les laiſſant fondre dans la bouche. Les Trochiſques appelés *Bechici Nigri*, ou l'on aura ioint quelque peu d'huyle d'Anis ſont auſſi fort bons.

IV. *Pour fortifier leurs viſceres*, l'Opiate ſuivante ſera fort bonne. Prenés de Citronat & d'orangeat, de chacun trois onces; d'extraict de Genevre une once, de confection d'Alkermes une once & demi, avec

avec du syrop de Kermes; faites en une Opiate, de laquelle on prendra la grosseur d'une petite noix quand on voudra, sur tout le matin, & le soir en allant coucher.

V. Sur toutes choses on recommande *l'Ambre-gris* gris au poids de trois, quatre ou cinq grains, dans un jaune d'œuf, ou un bon consumé; car il fortifie & réjouït merveilleusement les visceres.

VI. On leur pourra aussi faire des sachets & calottes avec des poudres Cephaliques pour mettre sur la teste; comme du Stoëchas, rosmarin, fleurs de sauge, & Marjolaine. Des escussons pour mettre sur l'Estomach avec des poudres de menthe, absynthe, canelle, muscades, &c.

VII. Il sera fort bon de leur frotter doucement tout le corps avec des linges mediocrement chauds, & puis les oindre de quelque huile fait avec infusion de fueilles de laurier, de rosmarin, sauge, &c. & y adjoûtant un peu de baume de Perou, ou quelque chose d'odorant.

VIII. Il faut aussi qu'ils ayent provision d'eaux cordiales, comme d'eau de canelle, de rossolis, d'Anis, & fenoüil, comme aussi d'Orangeat, de citronnat, & de diverses confitures, & confections corroboratives.

CHAPITRE IV.

Du Gouvernement des personnes selon les quatre Temperaments.

COmme les personnes sont fort differentes en temperament; aussi faut-il accommoder leur regime

me de vivre à cela. Il y en a fort peu d'exactement temperées : Car tantoſt une des qualités Elementaires ; tantoſt deux prevallent ſur les autres. De là vient qu'on a eſtabli quatre ſortes de Temperaments ; le chaud & humide qu'on appelle *Sanguin* : le chaud & ſec : qu'on nomme *Bilieux* : le froid & *humide*, qu'on appelle *Pituiteux ou Phlegmatique*, & le froid & ſec qu'on nomme *Melancholique*.

Mais icy il eſt bon de ſçavoir, qu'à proprement parler ces temperaments ne ſe prennent de ces humeurs excrementeuſes de Bile, Melancholie & pituite : mais bien des qualités Elementaires predominantes aux principaux viſceres & en la maſſe du ſang, qui ne fait que leur reſpondre par Analogie.

Tous ces divers temperamens peüvent compatir avec une ſanté mediocre, moyennant qu'ils ne paſſent pas leurs juſtes limites, & alors on les peut conſerver pour l'uſage des choſes ſemblables : mais ſi toſt qu'ils vont au de là, ou que ſeulement il y a apparence qu'ils y iront, il les faut peu à peu corriger, & les reduire à la mediocrité par leurs contraires.

Pour les bien conduire il eſt neceſſaire de les cognoiſtre. C'eſt pourquoy, nous ferons icy deux choſes. La premiere, de les faire reconnoiſtre par leurs ſignes. La ſeconde, de monſtrer comme chacun deux à beſoin d'eſtre gouverné pour eſtre retenu dans la juſte mediocrité.

Du Gouvernement des Sanguins.

Les Sanguins ſe reconnoiſſent aux ſignes ſuivant.

Ils

Ils sont gras & pleins de chair, ont le visage vermeil, les veines larges & pleines de sang : Ils aiment le repos & les plaisirs : le travail les lasse & leur ennuye incontinent, ils fuyent les affaires difficiles : ils ont l'Esprit mediocrement bon, sont courtois, & affables & amoureux. Ils supportent aisement les saignées & les autres evacuations : plusieurs d'entr'eux sont sujets à saigner du nez de temps en temps, & se déchargent commodément par ce moyen.

Ce temperament se retenant dans la mediocrité est le meilleur de tous : mais si le sang vient trop à abonder, il fait des plethores, des pesanteurs, & des difficulté de respirer, & quand il se corrompt, il cause diverses fievres putrides.

Le regime de vivre des sanguins doit être adressé à rafraischir & défecher tant soit peu. L'Air frais leur est le meilleur ; Pour en jouïr ils feront bien de se lever matin, au Printemps, en Esté, & au commencement de l'Automne. Leurs viandes doivent être rafraischissantes. Les bouïllons cuits avec la chicorée, l'endive, l'ozeille, laittuë, leur sont utiles. Il leur est permis plus qu'aux autres de manger des fruits & des salades. Ils doivent manger peu, & ne se relâcher pas à dormir trop long temps. L'exercice leur est fort bon ; & ils ne feront que bien de prendre plus à cœur le soin de leurs affaires, qu'ils n'ont âcoûtumés. Les bains d'eau froide ne leur sont pas mauvais en Esté, pourveu qu'ils n'y demeurent point trop long temps.

Quand ils se sentiront plus pesans qu'à l'ordinaire, ils devront retrancher de leur viande, & faire quelque espece de diette, se purger, saigner, & en

ſuitte prendre plus d'exercice qu'à l'ordinaire. Il eſt plus aiſé de remedier à leurs maladies, qu'à celles de ceux qui ſont d'autres temperaments.

Du gouvernement des Bilieux.

Les ſignes des Bilieux, ou de ceux qui ſont chauds & ſecs ſont les ſuivants.

Ils ont le corps maigre, la peau ſeche & veluë les veines groſſes, & l'eſprit prompt: Ils ſont inconſiderés, hardis, prompts, impatients, inquiets, inconſtans & coleres, mais ils reviennent aſſez aiſément, la plus part mangent peu, mais ſont alterés; Ils ont le ſommeil leger & inquiet; ſongent ſouvent à des feux, à des querelles & batteries; ils ſont ſujets aux Eryſipelles, à la jauniſſe, aux vomiſſements & flux de ventre bilieux.

Dés que ce temperament paſſent trop avant, il a beſoin d'étre corrigé par un regime de vivre, rafraichiſſant & humectant. L'air froid leur eſt le plus propre, les herbes & les viandes rafraiſchiſſantes, & les fruicts de cette nature, comme griottes, prunes peſches, & pommes leur ſont utiles. Ils peuvent manger des ſalades, voire des Concombres & Melons avec plus de ſeurté que les autres. Les pourreaux, les ails, & les oignons, comme auſſi la mouſtarde, auſſi bien que toutes choſes trop ſalées & épicées leur ſont défenduës. Ils peuvent encor manger & boire un peu au delà de leur appetit, s'ils en ont peur: la ptiſanne, la biere & le pommé, leur ſont plus propres que le vin, dont ils ne doivent pas boire ſans eau. Ils peuvent dormir un peu longuement, & vaut mieux qu'ils ſe tiennent en repos, que de s'exercer par trop. S'ils ſont conſtipés il faut qu'ils y re-

y remedient par des boüillons rafraichiſſants & laxatifs : car la conſtipation leur nuit beaucoup. Les bains d'eau douce leur ſont fort utiles ; la colere leur eſt mauvaiſe auſſi bien que les ſoins, les ſoucis, & la triſteſſe. Bref tout ce qui les êchauffe, les déſeiche, & leur procure des evacuations non neceſſaires, leur fait tres grand mal.

Du gouvernement des Pituiteux.

Nous appelons icy pituiteux ou phlegmatiques ceux qui ſont d'un temperament froid & humide. Ils ſe connoiſſent aux ſignes ſuivants.

Ils ſont aſſez replets ont la couleur blanche, la peau molle, peu de poils par le corps, le poulx petit & lent, l'eſprit peſant. Le repos & le ſommeil ſont leurs delices. Ils ſont pareſſeux & peu entreprenants, ſongent ſouvent à des eaux, ſont ſujets aux rhumes, aux crudités d'eſtomach; Ils crachent & ſe mouchent beaucoup ; L'air chaud & ſec leur eſt meilleur, d'où vient qu'ils ſe portent mieux en Eſté qu'en Hyver, qui leur eſt tout à fait contraire, auſſi bien que les temps pluvieux & remplis de broüillards. Ils peuvent boire du vin plus pur que les autres, & aſſaiſonner leurs viandes de quelques eſpiceries. Les poiſſons, les laictages, & les fourmages leur ſont contraires auſſi bien que la plus part des fruicts froids & humides. L'hyſſope, le Fenoüil, le Perſil, le Thin, le Laurier & autres telles herbes chaudes & ſeiches leur ſont propres. Ils feront bien de dormir peu & de s'exercer beaucoup. La colere ne leur eſt point mauvaiſe, non plus que les autres choſes qui éveillent la chaleur naturelle & les eſprits. Il faut auſſi qu'ils mettent peine à ſe bien moûcher & cracher

pour empeſcher par ce moyen l'amas de ces humeurs pituiteuſes & excrementeuſes.

Du Gouvernement des Melancholiques.

Par le mot de *Melancholiques* nous n'entendons pas icy ceux qui ſont déja atteints des maladies de corps, ou d'eſprit qui ſurviennent quelques fois à ces gents: mais ſeulement ceux qui ſont du temperament qui porte ce nom, dont nous treuvons trois ſortes aſſez differentes entr'elles.

Premierement par le temperament Melancholique on entend quelquesfois ceux qu'on nomme autrement *Atrabilaires*, qui ont le ſang fort chaud & ſec, mais craſſe & bruſlé. Ces perſonnes ſont ordinairement maigres, noires & veluës, ils ont les veines groſſes, les cheveux noirs & creſpus, ſont choleres, mais d'une cholere qui dure; & eſt preſque implacable. Ils ont veritablement de l'eſprit: mais ſont faſcheux, fantaſques, & d'un naturel peu compatible avec les autres: ils doivent eſtre gouvernés comme les Bilieux par des choſes rafraiſchiſſantes & humectantes. L'uſage de la Borrache, Bugloſe, Violette, & des bains d'eau tiede leur eſt fort bon: ils ſont ſujets aux hemorroïdes, qui venant à fluër moderément, les preſervent de beaucoup de maux, & leur font de grands biens.

Secondement ſoubs le nom de Melancholiques on entend quelques fois certaines perſonnes qui d'ailleurs ſont aſſez ſanguins: mais ont le ſang plus chaud & plus ſec, que les vrais ſanguins: cette portion de ſang plus chaud & plus ſec eſt ce qui baille la pointe & la force à tout le reſte; & qui venant à s'eſchauffer par intervalles, leur fournit quantité d'eſprits,

d'eſprits, & les anime bien fort; d'où vient qu'on appelle cette *Melancholie Heroïque*. Le temperament merite bien d'eſtre conſervé : Car il eſt fort propre aux actions du corps & de l'eſprit. Auſſi eſt ce, à la chaleur de ce ſang qu'on attribuë la veine des Poëtes, l'invention des expedients & des intrigues, la pointe & la lumiere des Philoſophes, le bien dire & l'abondance des Orateurs.

Mais en troiſiéme lieu il y a encor une autre eſpece de temperament Melancholique plus proprement ainſi appelé, qui eſt froid eſt ſec. C'eſt celuy dont nous entendons icy de parler. Ceux de ce temperament ſont ordinairement maigres & noirs, ont la peau dure & féche, le poulx petit & rare & le regard triſte. Ils paroiſſent avoir de l'eſprit en leur jeuneſſe, & y ſont plus retenus & moderés que les autres: mais à meſure qu'ils avancent en âge ils deviennent plus peſants. Ils ſont craintifs, deffiants & opiniaſtres ; ſe plaiſent à l'eſtude & à la ſolitude ; ils ſont prudents & adviſés en leurs affaires : car encor qu'ils n'ayent pas la promptitude, & ſubtilité ; des autres, ils ſongent ſi fort & ſi ſouvent à leurs affaires, que malaiſément les peut-on ſurprendre. Ils ſont ordinairement triſtes & de peu de paroles ; mais auſſi dés qu'ils ſont une fois eſchauffés, ils parlent plus, & ſont plus joyeux que tous les autres. Leurs ſonges ſont troubles de diverſes choſes affreuſes & triſtes. Ils ſont ſujets aux paſſions hypocondriaques, aux obſtructions & maladies de ratte.

Ce temperament à beſoin d'eſtre corrigé par l'uſage des choſes qui le peuvent eſchauffer & humecter. Le printemps leur eſt la ſaiſon la plus commode ; leurs viandes doivent eſtre de bon ſuc, & de facile digeſtion. Entre les herbes la Borrache, la

Bugloſe, & le houbelon leur ſont propres : & entre les fruicts, les pommes renettes, les dactes, les amandes, & les abricots comme d'autre coſté. Les choux, les lentilles, les poids & les febves leur ſont nuiſibles. Ils doivent auſſi s'abſtenir des viandes groſſiéres, ſalées & deſſechées ; de fourmage, des chairs dures & de vieux animaux. Ils peuvent boire un peu plus de vin & moins trempé ; les bains d'eau tiede leur ſont utiles ; les veilles leur nuiſent, & leurs exercices doivent eſtre doux & moderés ; l'uſage de Venus doit eſtre parmi eux : mais ſur tout ils feront bien d'éviter les ſoucis, la triſteſſe & le chagrin, qui leur ſont mortels ennemis ; autant que les plaiſirs les divertiſſements & la joye ſont propres à les entretenir en bon eſtat.

CHAP. V.

Du Gouvernement des perſonnes ſelon les ſaiſons de l'Année.

LEs ſaiſons de l'Année ſont fort differentes entre elles, & il eſt important à chacun d'accommoder ſon regime de vivre à cette diverſité. C'eſt pourquoy, nous dirons icy quelque choſe de ce qu'il faut obſerver en châcune d'elles.

Le printemps eſt chaud & humide ; c'eſt la ſaiſon la plus amie de la nature, toutes choſes qui ont vie, y reſſentent une nouvelle vigueur : il eſt vray qu'il ſi rencontre pluſieurs maladies : mais ce n'eſt pas cette ſaiſon qui les fait, elle les découvre ſeulement, en émouvant les humeurs qui avoyent croupi le long de l'Hyver ; c'eſt de là, d'où viennent les fluxions, les

Gouttes,

Gouttes, & les Rheumes, qui arrivent sur tout à la sortie de l'Hyver : mais aussi les maladies de cette saison sont moins mauvaises, & plus aisées à traitter.

Pour si bien conduire, il ne faut point se descharger trop tost de ses habits d'Hyver, à cause du froid, qui retourne de temps en temps : l'exercice violent y est dangereux aussi bien que le soleil de Mars. Car il esmeut tost les humeurs, & n'a pas la force de les resoudre. Cette saison est la plus commode pour purger & saigner, ceux qui l'ont accoustumé, ou qui d'ailleurs en ont besoin, à celle fin de prevenir les maux qui sans cela, les pourroyent assaillir.

L'Esté est chaud & sec, ami des vieillards & des Phlegmatiques, mais l'ennemi des Bilieux, il si faut prevaloir du bon air des matinées. On peut se tenir à la fraischeur, se tenant au bas des maisons, & ouvrant les fenestres à l'air du matin. Comme on y a moins d'appetit, il y faut aussi moins manger, il vaut mieux partager ses repas, ou faire collation entre le disner & le souper, les viandes rafraischissantes, les fruits, & les salades y sont plus commodes qu'aux autres saisons. Il y faut aussi plus tremper son vin; moyennant quoy on en peu boire d'avantage; neantmoins il n'est pas sain d'user de boissons rafraischies par artifice, sur tout pour ceux qui ont la poictrine foible ou sont sujets à la colique. On si peut baigner sur tout ceux qui sont de moyen âge, & n'ont point de mal aux poulmons. Les bouïllons avec l'endive, la cichorée, & l'oseille sont fort propres pour se rafraischir. Les grandes evacuations y sont plus dommageables qu'aux autres saisons. L'Exercice y doït aussi estre plus doux & moderé. Quand on se trouve eschauffé, il ne se faut pas promptement découvrir ny

boire frais, de peur des Pleureſies & morfondures, qui s'en enſuivent ordinairement.

L'Automne eſt eſtimé froid & ſec ; cependant il eſt fort ineſgal en ſon temperamment ; car il y fait froid le matin, & le ſoir : & aſſez chaud le milieu du iour. Ceſte ineſgalité & le reſtabliſſement des pores qui y arriue, avec l'uſage des fruits qu'on y mange, & particulierement des noix, des peſches, des concombres & des melons rendent cette ſaiſon tres fertile en maladies, qui ſont ſouvent longues & difficiles à guerir : C'eſt auſſi en cette ſaiſon que les diſſenteries, les gouttes, & les fievres quartes reignent : Et elle eſt funeſte aux perſonnes tabides & qui ont langui long temps. Il faut uſer de grande moderation dans l'uſage des fruits qu'elle nous preſente, chacun ſelon ſa portée, & ſon temperamment. Il eſt bon de s'y purger, ſi l'on ſe ſent chargé de mauvaiſes humeurs.

L'hyver eſt froid & humide, ennemi des phlegmatiques, & vieilles gens : mais plus commode aux bilieux, qui s'y engraiſſent, comme les chats. Il s'y faut accoûtumer peu à peu, en ne s'attendriſſant point trop toſt aux premieres froidures : mais auſſi en ne s'y laiſſant pas ſurprendre ; ſur tout il s'y faut munir les pieds, la poictrine, & la teſte ; car c'eſt de ces parties là, que viennent les Catharres. On y peut boire du vin moins trempé, & manger plus qu'aux autres ſaiſons ; puis, qu'on y a ordinairement plus d'appetit & que l'eſtomach y eſt plus chaud, par la concentration qui s'y fait de la chaleur au dedans du corps. La longueur & froideur des nuicts ſemblent inviter les perſonnes qui d'ailleurs ſe trouvent libres à demeurer un peu plus long temps au lict. L'exercice y eſt fort bon ; mais cependant il doit toûjours eſtre moderé, & ſur

sur tout il faut bien se prendre garde, qu'apres s'estre échauffé par l'exercice; le froid n'entre subitemẽt & ne reserre les pores, qui ont encor besoin d'estre ouverts pour faire sortir beaucoup d'exhalaisons que la chaleur de l'exercice pousse au dehors; Car c'est ce qui fait les Rheumes, les Toux, les Pleuresies, & les Morfondures.

CHAP. VI.

Du Gouvernement des Femmes enceintes.

LEs femmes enceintes ont besoin d'un regime de vivre particulier & de beaucoup de circonspection; puis que l'estat ou elles se treuvent les rend sujettes à beaucoup d'incommodités; & que les fautes qui s'y font peuvẽt prejudicier à la mere & à l'enfant. C'est pourquoy, il est necessaire de monstrer comme quoy elles se doivent gouverner, pour prevenir, ou du moins remedier aux principales incommodités qui ont accoûtumé de les attaquer.

Pour le premier de ces points elles observeront les reigles suivantes.

I. Elles se tiendront autant que faire se pourra, dans un air pur, & evitants toutes ses intemperies, & non seulement les mauvaises odeurs, comme celles des chandelles & lampes qu'on esteint; mais encor celles qui sont trop fortes; comme de la Ruë, du Castoreum, de l'huyle de Iayet & semblables.

II. Elles eviteront aussi la veuë des choses hydeuses, & difformes & monstrueuses, de peur que ces objects faisans une oppression trop forte dans leur imagination, leur enfant ne s'en ressente par quelque marque.

III. Le bruit trop vehement des cloches, des Canons, des tonnerres, & telles autres choſes entenduës de trop pres leur peut auſſi faire du mal.

IV. Auſſi toſt que leur ventre commencera d'enfler, il faut qu'elles quittent leur buſque,& les habits qui leur peuvent ſerrer la poictrine & le ventre, ce qui ſeroit capable de les faire bleſſer, ou d'incommoder extremement leur enfant.

V. Il faudra qu'elles ſe nourriſſent de viandes de bon ſuc eſt de facile digeſtion; evitans les fruits cruds les viandes fricaſſées, celles qui produiſent beaucoup de vents, qui ſont trop ſalées, où eſpicées, les ails, les oignons, pourreaux & mouſtarde: Mais les pommes Renettes, les poires, les raiſins de Damas & les coins, leur ſont commodes ſur la fin du repas. Elles continueront l'uſage du vin ſelon leur coûtume; mais il faudra eviter les vins verds, où bas, & mémes ceux qui ſont trop frais.

VI. Les actions tant ſoit peu vehementes, & toutes ſortes d'efforts leur peuvent beaucoup nuire ſur tout de courir, ſauter, & ſoulever quelque choſe de peſant; mêmes il y en a qui ſe bleſſent ſeulement pour avoir eſté ſur des chevaux qui ſecoüent, ou pour avoir ry ou eſternué, ou vomi avec effort, ou ſeulement levé les bras.

VII. Le ſommeil & la veille doivent eſtre moderées: il eſt vray qu'on peut dormir & ſe repoſer, un peu plus long temps que l'ordinaire.

VIII. La conſtipation y eſt mauvaiſe à cauſe de l'effort qu'il faut faire apres: Celles qui y ſont ſujettes feront bien d'y pourvoir par des boüillons faits avec de la Borrache,Parietaire,ou avec des pruneaux laxatifs, ou avec quelque ſuppoſitoire.

IX. Elles ſe devront garder de tous mouvements de

de cholere, mais sur tout de peur subite qui seroit capable de faire perdre leur fruict. La Ioye, la tranquillité d'Esprit, & l'asseurance leur doivent estre recommandées.

Venons maintenant au second point qui est de remedier aux accidents qui leur arrivent comme sont, aux premiers moys *les degouts, l'appetit des choses absurde les vomissements & flux de ventre:* A ceux du milieu *les Toux, les defaillances, les palpitations, les douleurs de Reins, & pertes de sang:* Aux derniers *les Suppressions d'urine, enflures de veines, Humeurs aux jambes & tensions de ventre.* Et pendant tous ces temps, *des debilités de l'enfant & de la mere, & le peril d'avortement,* qui peut arriver dés le commencement jusques à la fin.

En general il est bon de remarquer icy que la plus part de ces choses tiennent d'un sang, ou trop abondant, ou, corrompu, & qui par consequent, n'estant pas employé pour la nourriture de l'Enfant se corrompt encor d'avantage par sa longue demeure en ces lieux: & venant à refluer dans les autres veines plus proches des visceres, infecte tout le corps: ou par sa substance, ou par les vapeurs qui s'en eslevent, & ainsi peut causer un grand nombre de divers symptomes.

Le remede principal à cela consiste en la saignée & en la purgation: Il est vray que plusieurs medecins ont apporté beaucoup de scrupule sur la saignée) à l'occasion d'une sentence d'Hippocrate qui semble la blasmer, en disant qu'une femme avorte aprés qu'on la saignée 5. Aphor. 50. Mais comme il est tres certain que ce remede est dangereux au commencement & à la fin de la grosseſſe, il n'y a point de danger de le practiquer aux mois d'entredeux, comme au qua-

triéme, cinquiéme & ſixiéme : pourveu qu'il y en ait occaſion: que ce ſoit en petite quantité & par l'advis du Medecin qui entende ſon meſtier. On en peut auautant dire de la purgation: qui doit eſtre douce: avec Rheubarbe, manne, Caſſe & une legere infuſion de Senné bien corrigé, evitant les pillules à cauſe de l'Aloé qui eſt trop amer, & ouvre les orifices des veines, & ces deux remedes ſont quelquesfois ſi neceſſaires que pluſieurs femmes ſe ſeroyent infailliblement bleſſées ſans eux, & particulierement ſans la ſaignée, qu'il à meſme falu quelquefois reiterer. Or ce qui rendoit les Anciens Medecins plus ſcrupuleux en ces choſes, c'eſt qu'ils ſe ſervoyent de purgatifs trop violents, dont nous nous abſtenons auſſi en ces occaſions, & tiroyent du ſang de leurs malades par livres, au lieu que maintenant on ne paſſe gueres cinq ou ſix onces de ſang.

I. En particulier quant *au degouſt*, par ou les femmes enceintes commencét à s'appercevoir de l'eſtre; il faut le ſupporter quelque temps, & ne laiſſer de ſe nourrir plus par raiſon que par appetit, qu'on ait pour les viandes; Ainſi le plus ſouvent il ſe paſſera de luy meſme; mais s'il continuë, & que cela puiſſe nuire à l'enfant, une legere purgation de Rheubarbe & Senné ſera à propos, & en ſuitte l'uſage du vin d'Abſynte, moyennant qu'il ne ſoit ny trop fort, n'y trop amer.

II. *L'Appettit des choſes abſurdes* doit eſtre moderé par la raiſon : cependant ſi l'on craint qu'il en arrive du mal à l'enfant, & que les choſes que la femme deſire, ne luy ſoyent point trop nuiſibles, il luy en faudra donner quelque peu. On tient que l'eau diſtillée de feuïlles de vigne priſe au mois de May, eſt fort bonne pour faire paſſer ces envies, & empê-

cher

cher qu'il n'en ſurvienne du mal à l'enfant. On loüe auſſi l'eau clairette preparée avec infuſion d'écorce d'Oranges & de Citrons.

III. *Les vomiſſements*, moyennant qu'ils ne ſoyent pas exceſſifs, ou ne continüent pas trop long temps, ou ne ſe faſſent avec un trop grand effort, ne ſont pas mauvais : Car la nature ſe decharge par ce moyen: mais s'ils vont à l'excés, & peuvent porter du dommage, une petite purgation y ſera utile, & apres cela du Syrop, ou du vin d'Abſynthe: le Cotignac pris à la fin du repas y eſt fort bon, comme auſſi la crouſte de pain chaud ſoupoudrée de Muſcade, Maſtich, Roſes rouges & Balauſtes avec du bon vin rouge, l'appliquant ſur l'Eſtomach.

IV. *Les flux de ventre* ſe gueriſſent par les mêmes remedes : les Syrops de Coings, de Menthe, & de Coraux: la confection d'Hyacinthe & la conſerve de Roſes y pourront remedier.

V. On pourvoira aux *defaillances & Palpitations de Cœur* par des Eaux cordiales, comme de Meliſſe & de Canelle: par la confection d'Alkermes & les perles preparées.

VI. *Les pertes de ſang* par le nez, par la bouche, par la matrice & par le fondement venants de l'abondance ou acrimonie du ſang : il ſera bon d'uſer de ſaignée au bras. Le Syrop de Coraux, & la teinture de Roſes & Paſſeroſes y ſeront fort bonnes en ſuitte: On tient pareillement que le Jaſpe rouge pendu au Col y eſt excellent.

VII. *Les douleurs des Reins* procedent le plus ſouvent, ou de l'abondance du ſang, auquel cas il faudra uſer de ſaignée, ou de la peſanteur de l'Enfant, & alors il faudra ſoûtenir le ventre de la mere avec des bandes,

VIII. *La ſupreſſion d'urine* vient de ce que la matrice eſtant pleine, elle preſſe le col de la veſcie, ſur tout quand la femme eſt droite. En ce cas il faudra faire coucher la femme pour mieux rendre ſon urine & uſer de Cataplaſmes fait avec de la Parietaire, perſil & Berle, appliqués ſur la region de la veſcie.

IX. Quant à *l'enfleure des jambes*, ou de leurs racines; il ne faut pas s'en mettre beaucoup en peine, car il vaut mieux que le ſang & les humeurs allent ſe rendre là, qu'autrepart, ou elles pourroient faire plus de mal: Et ces choſes ſe paſſent & s'évacuent peu à peu d'elles mémes apres l'acouchement. Cependant il faudra marcher peu, & ſe tenir plus longtemps au lict, en y tenant les jambes tant ſoit peu hautes.

X. Il arrive auſſi aux derniers mois, ſur tout à celles qui portent leur premier enfant, que la peau du ventre s'étend ſi fort, qu'il ſemble qu'elle doive eſclatter. Pour y remedier, ou pour prevenir ce mal, il ſe faut oindre le ventre de choſes remollitiues, comme d'huyle de Lys ou d'Amandes douces, de graiſſes de poule lavée en eau roſe, ou de moëlles tirées des eaux des iambes de veau, ou de mouton.

XI. Lors que la mere ou l'enfant ſe trouveront foibles; il ſe faudra ſervir de bons bouïllons conſumés: de confection d'Alkermes avec un peu d'Hyacinthe; S'oindre le ventre & l'Eſtomach avec de l'huyle de Muſcade: ou ſe mettre ſur l'Eſtomach une crouſte de pain chaude, trempée en bon vin, & ſoupoudré avec de la Muſcade, Canelle, Roſes rouges & Maſtich. L'opiate ſuivante ſera auſſi fort utile.

Prenés de la conſerve de Roſes rouges deux onces, d'Eſcorſe de Citrons confite, une once, De Myrabolans confits

confits six drachmes, de Coraux preparés & de rasure d'yvoire de chacune trois drachmes : avec du Syrop de coings, faites en une opiate : de laquelle on prendra souuent la grosseur d'une petite noix.

XII. Si l'enfant fait quelques efforts pour sortir avant le temps, & que la mere ait des tranchées, il faudra fortifier l'enfant & la mere, comme a esté dit cy dessus. On louë à ceſt effect la *Pierre d'Aigle*, que les Grecs appelles Ætiles, penduë au col, ou attachée au bras. On pourra aussi se faire appliquer l'emplâtre suivant sur les reins & sur le ventre.

Prenés de la Masse de l'emplastre appellé pour la Matrice, trois onces; de racines de Bistorte, Acacia, Hypocistis & escorces de Grenades, de chacune demi once : De Laudanum six drachmes : Reduisés cela en poudre, & le malaxez avec le suc de coings : puis en faites un emplastre qu'il faudra appliquer comme il à esté dit cy dessus : le changeant & le remettant souvent, de peur qu'il n'eschauffe trop.

XIII. Environ les derniers quinze jours de la grosseſſe, il sera bon que la femme prenne un peu plus d'exercice ; evite toutes choses adstringentes, mange plus ; & entre trois ou quatre fois dans un bain d'eau un peu plus que tiede, ou on ait cuit des Mauves, de la Parietaire, Chamomille, Melibot, Armoyse & semblables herbes remollientes & carminatives. A l'issuë du bain, elle se pourra frotter d'huyle de Lys blanc & d'Amandes douces ; & user en ses viandes d'un peu de poudre, de Canelle, ou de saffran.

XIV. Quand le temps de l'enfantement arrive

que la femme commence à sentir des douleurs au dessous du nombril, & aux aines; que les trancheés viennent, que le corps commence à trembler, la face, à rougir, & les parties du bas ventre a s'enfler alors il faut mettre la femme en la posture, la plus propre pour acoucher. Toutes les fois que les tranchées viendront, elle s'aidera en s'estreignant & pressant les parties superieures du ventre, & poussant doucement & peu à peu l'enfant au bas. S'il y à de la difficulté, on pourra aider la mere par des remedes, plus doux au commencement, & en suitte plus forts & plus vehements.

XV. Au commencement on luy donnera de temps en temps quelque Cueillerée d'eau de Canelle, ou quelque peu de confection d'Alxermes, ou un demi scrupule de saffran avec un peu de vin. On pourra aussi appliquer aux aines & cuisses la *Pierre d'Aigle* dont nous avons parlé cy dessus, qui peut servir beaucoup aux accouchements. En suitte on se servira de la potion suivantes.

Prenés d'huyle d'amandes douces, & de bon vin blanc, chascun deux onces: de poudre de saffran & de canelle de chascune 12. *grains: de confection d'Alkermes demy drachme: de Syrop d'Armoyse une once, faites en une potion que vous donnerés au besoin.*

L'Esprit de Geneure, l'Eau Naphe, & l'huyle d'Ambre blanc sont tres utiles & efficacieux; comme aussi la potion suivante, lors que l'enfantement se rend trop difficile.

Prenés de Dictam de Crete, de Sarrazine ronde, & de Trochisques de Myrrhe, de chacun demy scrupule: de saffran

ſaffran & de Canelle de chacun 12. grains. De confection d'Alkermes demy drachme : d'eau de Canelle, demy once : d'eau Naphe & d'Armoyſe de chaſcune une once & demy : faites en une potion que vous donnerés.

Il eſt bon auſſi de provoquer l'eſtérnuëment par quelque poudre : mais ſi l'enfant tarde trop, ou que la mere s'affoibliſſe, ou qu'il ſe rencontre quelque autre difficulté, il ne faut point, tarder d'appeller le Medecin, pour y pourvoir plus outre, ſelon ſa prudence.

CHAP. VII.

Du Gouvernement des Accouchées & des Nourrices.

SI les femmes enceintes ont beſoin d'un regime de vivre accommodé à l'état ou elles ſe trouvent; celles qui ſont nouvellement accouchées & les Nourrices, n'ont pas moins de ſujet de prendre garde à leur conduite, & pour elles & pour leurs enfants.

Quant à ce qui concerne les femmes nouvellement accouchées : La premiere choſe qu'il faut qu'elles faſſent, apres que l'arriere fais ſera ſorti, c'eſt de ſe garder de ne recevoir aucun air froid, ſur tout par le bas; car la matrice eſtant alors vuide, & ſes parties relaſchées, ſe remplit fort facilement de vents qui la refroidiſſent, l'enflent, cauſent des douleurs, & empéchent l'évacuation qui ſe doit faire par ces voyes; d'où viennent en ſuitte pluſieurs accident.

Il faut donc quelles se tiennent au lict bien couvertes, & que les fenestres & portes soyent bien fermées, s'il fait tant soit peu froid. Il sera aussi bon quelles tiennent les cuisses croisées l'une sur l'autre, & qu'on leur lie le ventre d'une bande assez large; mais qui ne les presse que fort peu. Il y en a mêmes qui y appliquent la peau d'un mouton nouvellement escorchée, & soupoudrée de fleurs de chamomille.

II. Il faut prendre garde qu'il n'y ait, ny excés, ny deffaut dans leurs evacuations accoustumées : & s'il en arrive, il faut user de si grande circonspection dans leurs remedes, que ie ne leur conseille pas de faire rien de leur chef ; mais de recourir d'abord au Medecin.

III. L'Accouchée doit estre tenuë en grande tranquillité d'esprit & de corps, toutes les passions violentes luy sont dangereuses, mais sur tout la cholere & la crainte. Elles doivent mesmes eviter, du moins les trois premiers jours, de parler beaucoup puis que cela seul leur peut nuire.

IV. On leur peut permettre l'usage du vin selon leur coustume, pourveu qu'il n'y ait pas de la fiévre, mais au commencement il est bon de le detremper dans une decoction de Gramon, coriandre & tant soit peu de canelle. Il ne faut pas quelles boivent à longs traits, & leur boisson ne doit pas estre froide, mais un peu tiede. Nous improuvons fort la coutume practiquée en quelques lieux, de leur bailler de l'Hypocras, si ce n'est quand il leur arrive des foiblesses.

V. Cette coûtume aussi est tres-mauvaise de leur donner beaucoup à manger, & mesme de la viande solide, & des choses échauffantes, aux premiers iours.

Il

Il ſuffit pour alors de leur donner de bons boüillons, des pains grattés, & des œufs frais ; mais il leur en faut donner ſouvent, & ne les laiſſer point vuides: car cela leur peut attirer beaucoup de mal. Trois ou quatre jours apres on pourra les nourrir plus amplement.

Deux ſortes de maux ont accoûtumé de les ſaiſir en ces premiers jours : aſſavoir les tranchées & la fiévre qu'on appelle de *laict*.

VI. *Quant au tranchées*, bien peu de femmes les peuvent totalement éviter, mais elles ſe paſſent auſſi ſouvent d'elles mémes. Si elles ſont trop vehementes, ou durent trop, il ſe faudra ſervir de choſes ſuivantes.

Prenés d'huyle d'amandes douces, trois onces d'huyle d'anis tiré chimiquement, deux ou trois gouttes, d'hypocras, deux onces ; du ſyrop de violettes une once & demi : faites en une potion qu'on luy donnera.

La decoction d'un vieux coq avec des herbe, de parietaire, chamomille, fenoüil, perſil & armoyſe eſt fort bonne ; on en pourra faire pour pluſieurs priſes.

Il ſera auſſi fort bon de leur oindre le ventre avec de l'huyle de Lys blancs, & de chamomilles auxquels on adjouſtera un peu de celuy d'anis : ou mettre des cataplaſmes des herbes que nous venons de nommer, y adjouſtant de la ſemence de fenoüil, cheyri, & daucus.

VII. *Les fiévres de laict* ont acoûtumé de venir environ le troiſiéme, quatriéme ou cinquiéme jour apres l'acouchement : elles procedent de l'abondance & agitation du ſang refluant en haut, qui [illegible] tou-

vent impur. Moyennant qu'il ne s'y meſle pas de la corruption, au troiſiéme, ou quatriéme jour ces fiévres ſe paſſent d'elles mêmes ; le plus ſouvent par quelques ſueurs : mais s'il y a de l'impureté & il y arrive d'autres accidents, alors il y faut pourvoir de mêmes, qu'à d'autres fiévres, qui peuvent ſurvenir en ces temps, & qui requierent l'aſſiſtance du Medecin. En l'attendant il ſera bon de s'abſtenir de vin, & uſer de bouïllons mediocrement rafraiſchiſſants & âperitifs, cuits avec politric, ſauvevie, borrache, endive, ozeille, & quelque peu de cremeur, de tartre. Sur tout il faut mettre peine que les evacuations continuent, & qu'il ny arrive point de ſuppreſſion : ſi cela eſt il y faut promptement pourvoir.

VIII. Elles doivent bien prendre garde de ne ſe lever point trop toſt, ny ſe remettre aux affaires du meſnage avant le temps: moins encor devront elles ſortir de la maiſon, & s'expoſer à l'air froid, qu'elles ne ſoyent en ſeurté. On ne peut pas en marquer ici preciſement le terme ; car cela dépend de la force, de la portée, & de la coûtume de chaſque femme. Mais il vaut mieux pecher en ſe retenant au lict & à la maiſon; que ſe haſter trop d'en ſortir : car telles perſonnes reculent ſouvent plus qu'elles n'avancer par ce moyen, & encor ſe mettent elles en danger.

IX. Les femmes doivent ici conſiderer, ſi elles veulent nourrir elles mêmes leurs enfants ; ou les donner à nourrice. Il ſeroit à deſirer que toutes les peuſſent nourrir : mais pluſieurs ne le peuvent faire: comme celles qui ſont foibles, de petite conſtitution, fort maigres, où ſujettes à des maladies ; ce qui ſeroit dangereux pour elles & leurs enfants, eſtant

certain

certain qu'il y a grand nombre de femmes qui veulent alaitter leurs enfans, au de là de leurs forces; s'attirent & à leurs enfans de grandes maladies, & souvent mêmes la mort. Si l'on est en doute de ce que l'on doit faire, il sera bon de consulter la dessus le Medecin.

X. Si elles prennent resolution de nourrir leur enfant, il faut qu'aux premiers jours elle se fassent succer le laict par quelque pauvre femme, ou par quelque enfant plus âgé & robuste, tant pour façonner leurs bouts, que pour tirer le mauvais laict qui pourroit causer du mal à la mere & à l'enfant.

XI. Mais si elles ne veulent pas nourrir leur enfant. Il leur faut oindre trois ou quatre fois les tetons, du liniment suivant pour divertir le laict, ou le sang qui y vient en abondance.

Prenés d'huyle Rosat & de Myrthilles, de chacun trois onces, de vinaigre rosat, vne once; adjoustés y un peu de poudre de Myrthilles & en oignés les tetons. On recommande aussi la Berle, le Cresson, la Pervanche, la Menthe, & la Sauge, cuittes en eau avec un peu de vinaigre, & appliqués sur les tetons.

L'Emplastre suivant y pourra aussi estre employé utilement.

Prenés d'huyle de Myrthilles trois onces; de Therebentine de Veniſe, deux onces; de Bol d'Armenie, de terre ſigillée & d'Iris de Florence, de chaſcune demi once, de Maſtich & de noix muſcade, une drachme; de Cire autant qu'il en faudra, faites en un emplaſtre.

Mais, outre cela, il eſt ſouvent beſoin d'uſer de ſaignée au pied, ou du moins de ventouſes aux Cuiſſes, pour y attirer le ſang. Les bouïllons aperitifs divretiques y ſont auſſi fort bons; On y pourra cuire des racines de Chardon à cent teſtes, de Perſil, de Pimpinelle verte, & un peu de cremeur de tartre.

XII. Apres de leurs evacuations; ſi elles ſont encor chargés de quelques mauvaiſes humeurs, elles feront bien de ſe purger. En ſuitte elles pourront uſer de deux ſortes de bains. Dans le premier on mettra cuire des feuïlles de Sauge, Roſmarin, Marjolaine, chamomille, meliſſe & Melilot.

Dans le ſecond des Roſes rouges, des paſſeroſes, des noix des Cypres, un peu de Maſtich, de Balauſtes Myrthilles, & ſemblables choſes adſtringentes & un peu odorantes. Apres cela, châcune pourra retourner à ſes exercices.

Du Gouvernement des Nourrices.

Il eſt extrémement important, & pour la ſanté & pour la vigueur des enfans, qu'ils ſoyent nourris de bon laict, ſoit qu'il vienne de la mere, ou d'une nourrice. Pour ce faire il y faut obſerver les régles ſuivantes.

I. Quand on peut avoir le choix d'une nourrice, il la faut choiſir de vingt à trente cinq ans, de bon & ferme temperament, ny trop graſſe, ny trop maigre, de bonne couleur, peu ſujette à eſtre malade, qui n'ait les tettons ny trop gros, ny trop petits, les bouts bien faits, & qui puiſſe alaitter des deux tettons: d'ont le laict ne ſoit pas plus vieux de demi an, ou d'un an, & qui en ait ſuffiſamment.

II. Il faut auſſi quelle ſoit de bonne mœurs, non gour-

gourmande, ny sujettes au vin, ny lascive, ny paresseuse si l'on a le choix. Il vaut mieux en prendre une qui ait fait un masle : qu'une femelle : & sera bon de sçavoir, si c'est enfant estoit bien fait, bien nourri,& de bon temperament. Car c'est signe de bonne constitution.

III. Son laict aussi devra estre éprouvé, il faut qu'il soit blanc,doux au goust, & n'y trop espais, n'y trop deslié, en sorte qu'en ayant mis quelque peu sur l'ongle, & le peu penchant. il ne demeure pas immobile, mais qu'il ne s'escoule pas aussi comme de l'eau.

IV. Celles qui alaictent, doivent observer bon regime de vivre, eviter les intemperies de l'air manger des viandes de bon suc, fuïr les ails, les oignons, la moustarde, les espiceries, fortes,& les choses trop aigres. Il n'est pas bon qu'elles mangent des fruits cruds, ny beaucoup de legumes, l'usage du vin trempé, leur est plus propre que l'eau. Elles ne doivent pas se trop farcir de viandes pour avoir plus de laict: Car cela leur peut faire beaucoup plus de mal que de bien.

V. L'exercice moderé leur est bon, mais elles ne doivent pas donner à tetter à leur enfant lors quelles sont encor dans la chaleur & l'exercice quelles ont pris.

VI. Quoy qu'il ne soit pas raisonnable de deffendre aux femmes la compagnie de leurs maris. Il est bon que les autres nourrices s'en abstiennent, veu le peril qu'il y a que venants enceintes, elles ne le dissimulent, & ne continuent d'allaicter leur enfant pour en tirer proffit, au grand prejudice les enfants qui sont en leur charge.

VII. Il faut prendre garde que les nourrices ne

ſe laiſſent point affautir : qu'elles ne s'efforçent pas de donner à leur enfant plus de laict qu'elles n'en peuvent fournir, ſans s'incommoder : & ſur tout qu'ayans eu les teſtons vuides avant le repas, elles ne donnent à tetter incontinent apres : Car on ne ſçauroit dire les maux que ces choſes peuvent cauſer & à la nourrice : & à l'enfant.

VIII. Elles ſe doivent conſerver l'eſprit vuide de paſſions violentes, & ſur tout de la peur & de cholere : ſi quelque choſe de ſemblable leur arrive qu'elles s'abſtiennent pour quelques heures d'allaicter, & ſe faſſent tirer le laict par quelque autre.

IX. Elles ſe deuvront auſſi abſtenir d'allaicter s'il leur ſurvient quelque incommodité, comme de Colique, flux de ventre, accés de fieuvre & choſes ſemblables.

X. Si le laict devient intemperé, ou acre, ou trop eſpais, ou trop ſereux, il faudra conſiderer d'où cela vient, & le corriger par le conſeil du Medecin.

Si la nourrice n'a pas aſſés de laict on y peut pourvoir en la nourriſſant un peu plus largement, & de viande qui donnent plus de ſuc : Elle ſe pourra ſervir de laict, & de Ris, ou mettre avec ſes boüillons ou en des decoctions, un peu de bois de ſaſſafras de Regaliſſe, & de racines de Fenoüil verd. On recommande auſſi pour cela de vers lavés en vin blanc & ſechés au four, puis mis en poudre, & pris au poids d'une drachme.

XII. Il arrive ſouvent aux nourrices *des crevaſſes au bout des teſtons*, à quoy on pourra remedier avec la Tutie preparées, & l'onguent Roſat, ou la Pommade: l'huyle d'œufs & celuy de Cire avec la poudre d'encens ou de Bol d'Armenie y ſont auſſi tres efficacieux.

CHAP.

CHAPITRE VIII.

Du Gouvernement des personnes trop maigres ou, trop grasses.

IL est certain que ceux qui sont bien temperés, & iouïssent d'une santé sans deffaut, ne sont jamais, ny trop maigres, ny trop gras. Ce sont deux extremités qui marquent tousiours quelque intemperie, & ne peuvent de moins que de causer de l'incommodité, & en suitte mesme des maladies. Ceux qui sont trop maigres, sont plus susceptibles des intemperies de l'air, & sur tout du froid, qui est leur ennemi: sont plus foibles & 3 exposés à diverses sortes de maux, comme particulierement à la Phtisie, Atrophie & fievre hectique. Ceux aussi qui sont trop gras: sont pesants & mal propres, la plus part des fonctions du corps & de l'Esprit. Cette disposition les menaces de divers maux: comme d'Hydropisie, courtehaleine, Apoplexie, & autres telles maladies.

Ainsi ces deux extremités ont besoin d'estre corrigés peu à peu. Il est bien vray qu'il y à des personnes qui naissent maigres, qui l'ont esté, le sont & le seront toute leur vie, qu'elle chose qu'on y sache faire: Et d'autres qui sont naturellement gras, qui ne sçauroient gueres amaigrir, qu'ils ne deviennent malades en mesme temps. Aussi n'est ce pas pour ceux là que nous escrivons: Car leur graisse, ou leur maigreur se tenant dans sa naturelle constitution, ne les empéche pas d'estre assés sains pour faire leurs fonctions: mais si elle vient à passer plus avant, & les menasse de quelque mal, il est besoin d'y pourvoir.

Du Gouvernement des personnes trop maigres.

Il y à deux sortes de personnes maigres. Les uns le sont par leur propre temperament : comme les Bilieux & les melancholiques, dont nous avons par le cy dessus : qui pour cela ne laissent pas de se porter assés bien. Les autres le sont par accident, & à cause de quelque intemperie : ou de quelques mal qu'ils ont souffert ou souffrent encor. Ainsi ceux qui relevent de maladies longues & fâcheuses. ou la faculté. Nutritive n'a pas peu faire son devoir : Ceux qui ont esté mal nourris fatigués où Ceux qui ont, ou ont eu des regrets cuisants: des flux de ventre, des sueurs colliquatives, des pertes de sang: quelque Phtisie, fievre lente, ou Hectique, deviennent, extenués: ce qui arrive aussi quelquesfois par la chaleur & secheresse des principaux visceres & du sang qui estant destitué de ses fibres, est mal propre à se changer en la substance de nos corps.

Or il est bien vray qu'à châque sorte de maigreur il faut oppoſer des remedes particuliers : Et c'est ce qui se pourra voir dans la Cure de châcune de ces maladies. Cependant comme il y a certains conseils generaux qui peuvent servir presque dans tous ces rencontres, & tendent à corriger cette intemperie chaude & seiche qui se rencontre en la plus part de ces gents, nous y restraindrons ce que nous en avons à dire.

I. *L'air* qu'ils doivent choisir, doit estre pur, net, & un peu rafraischissant; de la vient que plusieurs ont esté remis en bon point en se retirant de la plaine, en quelque lieu plus frais, un peu eslevé & bien situé.

II. *Les viandes* dont ils useront, doivent estre de bon

bon ſuc; les bouillons ſont tres propres a cela. Les chairs de veau, de mouton, de volailles, les Orges mondés, les Amandes, les Pommes cuittes, les Prunes de Damas, Les Brignoles, les Paſſules, les Raiſins de Damas, les Dactes, Piſtaches & Pignons; Les œufs mollets, le beurre frais & la Creſme leur ſont propres: mais les Ognons, Porreaux, Eſpiceries, Salades & viandes acres, ſalées, eſchauffantes & deſſeichantes leur ſont contraires. Il ne faut pas pourtant qu'ils ſe ſurchargent l'Eſtomach au de là de leur portée; il vaut mieux qu'ils mangent plus ſouvent, que de manger trop à la fois. Le vin doux & un peu gris, leur eſt le meilleur. La Biére leur eſt plus commode que le vin, notamment celle qui eſt plus eſpaiſſe, & nourriſſante. Le Tabac leur eſt tres mauvais.

III. Leur ſommeil doit eſtre un peu long; & pour le provoquer ils pourront uſer de bouillons de Laictuës, de laict d'Amandes, & d'Emulſions humectantes & rafraiſchiſſantes; de les veilles leur ſont fort contraires: car elles deſſeichent grandement.

IV. Leur exercice doit eſtre court & moderé; de ſorte qu'il ne les eſchauffe preſque point: mais ſeulement excite tant ſoit peu la chaleur naturelle: Du reſte ils doivent vivre en repos & tranſquillité, tant que faire ſe pourra.

V. Ils doivent mettre peine de n'eſtre pas reſſerrés, ny auſſi avoir le ventre trop laſche; car l'un & l'autre leur peut nuire; Les ſueurs leur ſont tres mauvaiſes, quoy que pluſieurs d'entr'eux y ſoyent fort ſujects.

VI. L'uſage de Venus leur eſt auſſi fort nuiſible; & ils feront bien de s'en abſtenir.

VII. La tranſquillité d'Eſprit y eſt pareillement tres neceſſaire; pour cela il faut eſloigner les ſoucis

les

les chagrins, les regrets, & generalement tout ce qui peut referrer le cœur & dessecher le corps : comme au contraire la gayeté sert plus qu'on ne sçauroit dire à les remettre en leur en bon point.

Voila pource qui est de leur regime de vivre; mais dautant qu'il y a des remedes qui y peuvent aussi estre employés tres utilement: Nous remarqueront icy les principaux.

Quant à la purgation, lors qu'il y à de l'impurité elle est necessaire, à tel point qu'Hyppocrate dit, que tant plus on nourrit les corps impurs, tant plus en leur fait de mal 2. Aphor. 10. C'est pourquoy il sera bon, en ce cas de commencer par là; quoy qu'elle soit un peu incommode à ces sortes de gens à cause de la chaleur & secheresse de la plus part des purgatifs : mais aussi on se contentera d'y employer la Rheubarbe, le Senné, le Syrop Rosat composé, & semblables, sans passer à de plus forts, & toûjours y mettre de la Casse & des Tamaris pour les corriger.

II. Quant à la saignée lors que le sang est fort eschauffé, & qu'on n'est pas encor beaucoup amaigri, elle peut estre de saison; & il est mesme tres vray que les jeunes gents maigres qui ont le foye chaud & sec; mais qui d'ailleurs se portent bien, ne feront pas mal de se faire saigner de temps en temps pour devenir plus gras; lors de cela il y faut estre circonspect.

III. Pour ce qui regarde le debouchement des obstructions, qui ny rencontrent ordinairement : il y faudra employer des herbes à peu pres temperées: comme de la Borrache, Bugloſſe, Sauvevie, Politric, *Capillus veneris*, le ſerach : avec des rafraischissants comme la Cichorée, Endive, ozeille, cuittes dans des bouïl-

bouïllons, ou dans du laict, qu'on pourra encor chalyber si besoin est : Les eaux minerales, ferrées & nullement chaudes, y sont aussi fort bonnes: comme celles de la fontaine de Mayne en Languedoc, & les eaux de S. Mion en Auvergne, moyennant qu'il n'y ait point de mal en la poictrine.

IV. Les bouïllons de poulet avec de l'orge, Bugloſe, Borrache, Endive & un peu de racines de Chyne, ſeront fort propres pour remettre l'embon poinct.

V. Le laict de chéuvre, de vacche, ou d'Aſneſſe, continue long temps, eſt tres efficacieux pourveu que l'Eſtomach le puiſſe commodement digerer & qu'il n'y ait pas force abſtructions, vents, ou douleurs de teſte. On vient meſme quelques fois juſques à l'uſage du laict de femme, qui eſt le dernier, mais le plus efficacieux remede en ces rencontres.

VI. Les Bains d'eau tiede ſont auſſi tres bons pour rafraiſchir & humecter : on pourra y adiouſter des feuilles de Mauves, Endives, Borrache, Bugloſe, Amandes douces & de l'orge : Au ſortir du Bain, il ſera bon de s'oindre tout le corps avec de l'huile de Lys, ou d'Amandes douces.

Du Gouvernement des perſonnes trop graſſes.

Ceux qui ſont trop gras ſouffrent pluſieurs incommodité auſquelles ils bien auſſi de remedier par un bon regime de vivre, & par des remedes convenables. Il eſt vray qu'au tant que les choſes qu'il faut employer pour engraiſſer, ſont douces & agreables: autant celles qui amaigriſſent, ſont faſcheuſes & difficiles à obſerver.

Ces perſonnes trop graſſes ſont de deux ſortes:

les unes plus charnuës, chaudes & sanguines : les autres plus abondantes en graisse, plus froides, pituiteuses. Il y faut mettre quelque difference. Car on peut user de choses plus chaudes pour ces derniers que pour les premiers. Cependant le regime de vivre des uns & des autres doit estre adressé à eschauffer & dessecher, & par consequent est tout contraire à celuy dont nous venons de parler.

I. L'air chaud & sec leur est bon : quoy qu'ils souffrent la chaleur avec assez d'incommodité. Car si cela aide, ou à fondre ou du moins à dissiper une partie de leur graisse.

II. Ils doivent manger peu, & de viandes qui passent vitte & ne nourrissent que peu : le vinaigre, le verius, le sel & les Espiceries sont bonnes parmi leurs viandes. Il y en à mesmes qui ordonnent de boire du vin aigre, mais ie ne les sçauroys approuver. Il suffira qu'ils usent de salades, & en mangent plus que les autres. La mousterde & les saulses vertes leur sont aussi bonnes, moyennant que cela ne les face pas manger d'avantage. La crouste de pain leur est vtile. On pourra même cuire avec leur pain quelque peu d'Anis, ou de fenoüil : Leur vin doit estre vieux, delié, & operatif. Ils feront bien de sortir de table avec appetit, ne faire qu'un repas par iour, & une collation : manger plustost du rosti, que du boüilli, & faire de temps en temps quelques peu de diete. Le tabac en fumée leur peut estre plus permis qu'aux autres, & particulierement à ceux qui sont plus pituiteux.

III. L'exercice leur est tres propre : & ils feront bien de le continuër tant qu'ils pourront particulierement celuy des armes : de la chasse : & du Ieu de Paume, apres quoy ils pourront suër & se rechanger.

IV. L'uſage de Venus leur eſt pareillement aſſez bon: mais pourtant avec moderation & ſelon la portée de leurs forces & de leur âge.

V. Leur ſommeil doit eſtre: court & pour cela il ſe coucheront tard, & ſe leveront matin, quoy que d'eux mêmes ils ſoyent aſſez endormis, Les veilles peuvent auſſi beaucoup contribuer à les deſſeicher.

VI. Il vaut mieux qu'ils ayent le ventre libre que trop reſerré : ils s'en peurront procurer le benefice par diverſes choſes laxatives.

VII. Les fâcheries, les procés, les ſollicitudes, & en general tous les travaux d'Eſprit ſeroyent bien capables de les amaigrir, neantmoins il ne les leurs faut pas ſouhaitter, ny conſeiller pour cela : mais bien de ſe mettre un peu plus fortement dans les affaires, & les prendre plus à cœur qu'ils n'ont pas aſſez d'occupation pour eux mêmes, ils en peuvent charitablement prendre pour autruy.

Divers remedes peuvent eſtre utilement employés en ce rencontre, mais il y faut uſer de circonſpection pour ne rendre pas malades ceux qu'on veut ſimplement deſcharger d'une partie de leur graiſſe.

I. Les purgations y ſont utiles s'il à quelque impureté, & alors il ſe faudra ſervir de pilules pluſtoſt que d'autres choſes. Le Polypode & le Ialap y ſont fort propres.

II. Les ſaignées y peuvent auſſi eſtre utilement employées, en ceux qui avec leur embonpoint, ont abondance de ſang, qui l'entretient : mais elles ne ſont pas bonnes aux pituiteux.

III. Les decoctions de Guajac de Sarſeparcille & de Saſſafras, avec les feuilles de chardon benit Scabieuſe, Lavande, Roſmarin, Sauge &c. priſe en telle

quantité qu'elles excitent les sueurs, leur sont bonnes, estant continués quinze jours, ou plus, reiterées par divers intervalles.

IV. Les estuves seichês leur sont bonnes & là, & ils se pourront faire appliquer plusieurs ventouses découpées.

V. Finalement les Bains d'eaux chaudes sulphurées, & Bitumineuses pourront aussi beaucoup servir à les descharger de cette graisse importune.

CHAP. IX.

Du Gouvernement des gens d'estude.

IL est bien raisonnable que nous adjoustions icy quelques conseils particuliers pour les gens d'estude les personnes se travaillans pour instruire les autres ; s'acquerans par ce moyen diverses incommodités, ne plus, ne moins qu'une chandelle qui se consume en esclairant, meritent bien que nous donnions ce chapitre entier à la conservation de leur santé.

Leur vocation les obligeant à estre sedentaires & travailler beaucoup leur Esprit, les rend sujets à diverses maladies, & sur tout la amasser des crudités, des obstructions & des mauvaises humeurs, qui à d'autres se dissiperoyent par l'exercice & les diuertissements, & d'ailleurs ayant la plus part du temps les yeux sur leurs livres,& leur Esprit bandé & attaché à leur meditation, il ne se peut que ces facultés ne s'affoiblissent si l'on n'y garde une iuste mediocrité, ou si l'on ny apporte quelque remede.

Nous laisserons le regime de viure general,& bon à tou-

à toutes personnes, pour nous attacher aux choses auxquelles ils doivent prendre garde en particulier.

Ils doivent eviter les intemperies de l'air, sur tout pour leur Cerveau : les vents de midi leur sont fort contraires: car ils appesentissent la teste. Ils feront bien de choisir, le lieu de leurs estudes dans un air, pur & net : aux estages d'enhaut des maisons plustost qu'en ceux d'embas, & en une situation, d'où ils aient si faire se peut, une veuë agreable & divertissante.

II. Les bonnes odeurs sont tres propres pour resiouir leurs Esprits, & corriger l'air, lors qu'il est trop froid.

III. Ils doivent mettre peine de se nourrir de bonnes viandes, & de facile digestion, fuyants celles qui sont grossiéres, melancholiques, qui donnent de la peine à l'estomach, ou qui eslevent force vapeurs, comme les ails, les oignons & les porreaux : ou grossieres, comme les pois, les l'entilles & les febves, que Pythagore deffendoit si fort à ses disciples. Sur tout qu'ils prennent bien garde de ne manger du pain, ou il y ait de l'yvroye ; Car on ne sçauroit dire combien cela nuit au cerveau & à la veuë. Et de ne charger leur Estomach de trop de viandes: Il vaut mieux qu'ils disnent peu pour se conserver l'Esprit plus libre le reste du iour ; Ils s'en peuvent recompenser en soupant plus largement.

IV. S'ils ont l'Estomach foible, ou que son orifice d'enhaut ne se ferma pas bien ainsi donne passage aux vapeurs; qui montent à la teste, ils useront de coings confits, de Corignat, ou d'une poudre digestive apres le repas.

V. Le vin qu'ils boivent doit estre clair & net ; Ils feront bien de le tremper, de boire peu, d'éviter les

vins chauds & fumeux ; & de mettre tremper dans leur vin quelque peu de Borrache, Buglose, & pimpinelle. Sur tout il faut qu'ils sachent qu'il ny a rien qui nuise tant au cerveau, à la memoire, & aux actions de l'Esprit, que le vin pris par excés, qui est la peste & l'escueil des gents de lettres.

VI. C'est chose tres mauvaise d'estudier incontinent apres le repas ; & on ne sçauroit dire combien cela peut porter de prejudice à la longue. Car cela nuit, non seulement à la digestion ; mais encor au Cerveau, qui se remplit tout de vapeurs : Il y faudra mettre du moins une heure & demi d'intervalle.

VII. Il faut aussi prendre garde de n'estudier point trop avant dans la nuict apres le souper : Car encor qu'il semble qu'on y est moins distraict & qu'on y à des meditations plus libres, plus attachées, & plus nettes : Cependant cela dessèiche le corps nuict à la digestion, & à la veuë : & fait qu'on n'est jamais si libre au matin.

VIII. Il vaut donc beaucoup mieux se lever de bon matin : Car alors on à l'Esprit plus net & plus libre, qu'en aucune autre partie du jour : A raison dequoy l'on dit en commun Proverbe, que l'Aurore est l'amie des Muses. Celui qui ne se pourra resoudre de s'en prevaloir, ne doit jamais faire estat d'avancer beaucoup en ses estudes : Car il arrive une infinité de distractions le long du jour, dont on a bien de peine de se destacher.

IX. En un mot ceux qui font estat d'estudier, ne doivent point s'accoûtumer à trop dormir : Le sommeil du midy leur nuit aussi extremement : Car il appesantit le corps & l'Esprit ; remplit le cerveau de vapeurs ; offusque les sens & debilité fort la memoire.

X. L'e-

X. L'exercice doux & moderé eſt excellent aux gents d'Eſtude, auſſi bien qu'une honneſte recreation. Ce divertiſſement leur eſt neceſſaire pour le corps & & pour l'Eſprit : pour le corps, car il diſſipe fort bien les mauvaiſes humeurs, & excite les Eſprits & la chaleur naturelle ; pour l'Eſprit puis qu'il ne peut pas toûjours demeurer bandé, non plus qu'un arc; il luy faut de la recreation & du relâche pour ſe reprendre. Ainſi les promenades, les Converſations, les jeux d'exercice pris par meſure, & par certains intervalles leur ſont tres commodes.

XI. Il vaut mieux qu'ils ayent le ventre lâche, que reſſerré; car la conſtipation remplit le cerveau de vapeurs, & rend le corps & l'Eſprit plus peſant.

XII. Ils doivent prendre ſoin d'accommoder la table ſur laquelle ils liſent, & eſcrivent, de ſorte qu'il ne ſoyent point obligés de ſe tenir trop courbés, car cela nuit beaucoup à la poictrine, & aux yeux. Il ſera bon qu'il ayent un eſtude un peu long, pour s'y pouvoir promener lors qu'ils voudront, ou compoſer ou mediter, ou apprendre par cœur quelque choſe.

XIII. Entre les paſſions de l'ame, la ioye leur eſt ſur tout recommandée : & ils en ont d'autant plus beſoin que ce genre de vie rend les perſonnes chagrines & melancholiques : ce qui venant à l'excés, non ſeulement les d'égouſte de leurs eſtudes, & eſmouſſe la pointe de leur Eſprit. Autant donc que faire ſe pourra avec bien ſeance & honeſteté, ils feront bien de chercher les occaſions de ſe reſiouir, & ſe divertir le mieux qu'ils pourront.

Mais ourre ces advis, en voici quelques autres plus particuliers, qui leur pourront beaucoup ſervir.

I. Comme ce ne ſont pas ceux qui mangent le plus qui ſe nourriſſent le mieux, ou qui viennent les plus gras : & comme le manger trop abondant, & & pris au delà de la portée de l'eſtomach, ne fait que de la confuſion, & des crudités : Auſſi n'eſt ce pas un eſtude trop long & trop aſſidu qui rend les perſonnes vrayement doctes. On ne fait par ce moyen qu'accumuler force matieres, que ny l'Eſprit, ny la memoire ne péuvent aſſés bien digerer, ny retenir; ce qui rend ces perſonnes confuſes & embrouillées en toutes choſes. Il vaut donc beaucoup mieux eſtudier moderément, en choiſiſſant les meilleurs Autheurs, & obſervant exactement les choſes les plus remarquables qu'ils y trouvent.

II. Ce que nous diſons de l'eſtenduë, & continuation de l'Eſtude; nous le diſons auſſi de l'effort que fait quelquesfois l'Eſprit en ſe trop attachant à un object; car à la longue, on s'en trouve mal, auſſi bien que des efforts du corps. On ſe debilite le cerveau, & l'on s'attire ſouvent des vertiges & autres incommodités.

III. S'il ſe preſente quelque occaſion preſſante, ou il ſoit beſoin d'attacher fort ſon Eſprit, & veiller bien avant dans la nuict, ie conſeille d'uſer de la decoction d'une herbe qu'on apporte depuis peu, des Indes & qu'on appelle *Thé*. On enprend le poids d'une drachme qu'on met cuire dans une eſcuellée d'eau, l'eſpace de quart d'heure : puis on la prend bien chaude. Cette decoction purifie le cerveau à tel point, qu'on peut veiller, & tenir long temps ſon Eſprit attaché, ſans ſe fatiguer, & ſans eſtre preſſé de ſommeil.

IV. Et d'autant que ceux qui font profeſſion de lettres, ne doivent rien avoir de plus cher que leur veuë

&

& que leur *memoire*, il faut qu'ils mettent peine de conserver l'une & l'autre, en esloignant tout ce qui y peut apporter de la foiblesse, & usant des choses qui y sont propres.

V. Quant à la *veuë* ces personnes estant obligées de la tenir presque toûjours sur le papier blanc, soit qu'ils lisent, soit qu'ils écrivent, & cela ne pouvant de moins que de l'affoiblir il sera bon qu'ils observent les reigles suivantes.

1 Qu'ils ne lisent point dans une trop grande lumiere, ou si éclatante leur puisse donner dans les yeux ny de nuict ayans la chandelle, ou devant, ou trop pres d'eux.

2. Qu'ils fuient les livres imprimés en characteres trop menus.

3. Qu'ils ne s'accoûtument point en leurs jeunesse à écrire en trop petits caracteres.

4. Qu'ils n'estudient point jusques à ce que leur veuë s'en eblouisse, & qu'il leur vienne, comme des nuës devant les yeux.

5. Qu'ils ne s'accoûtument point trop tost à user de lunettes, ie di même de celles, qu'on appelle *conserves*, qui souvent font plus de mal que de bien.

6. Qu'ils ne choisissent pas la nuict pour estudier plustost que le iour. On ne s'apperçoit pas vrayement que ces choses fassent beaucoup de mal pendant qu'on est Ieune; mais on le sent fort bien par apres, & l'on s'en repent tout à loisir.

VI. Si l'on sent de l'incommodité, ou de la foiblesse en la veuë, apres un estude moderé, il sera bon de se divertir à regarder quelque peinture agreable, ou de s'aller promener dans des Iardins, & lieux d'où il y ait quelque agreable veuë: sur tout quand ils sont couverts de verdure, Car cette couleur, auſſi

bien que la bleüe, recrée fort les yeux.

On ſe pourra auſſi ſervir de quelques remedes pour cela; Ainſi apres s'eſtre purgé, ſi on en à beſoin la poudre ſuivante ſera fort propre non ſeulement pour fermer l'orifice de l'eſtomach, aider à la digeſtion, & empécher que les vapeurs ne montent au cerveau; mais encor à fortifier la veue.

Prenés d'eufraiſe une drachme & demi: de fenoüil & de Coriandre preparé: de chacun une drachme de Roſes rouges: de Coraux preparés de chacun demi drachme, De Macis & de Canelle de chacun un ſcrupule: de ſucre Roſat autant qu'il en faudra, faites en une poudre ſubtile, de laquelle vous prendrés une petite Cueillerée apres le repas, ou en allant coucher.

On ſe ſert auſſi de diverſes eaux pour cela: comme de celles d'eaufraiſe, de chelidoine & de fenoüil ou prendre la tige du Fenoüil au deſſus de ſa racine; la couper & la remplir de poudre de Sucre Candi; l'ayant laiſſée quelque temps ainſi; il en ſortira une liqueur qui eſt ſinguliere pour les yeux.

On pourra auſſi ſe ſervir de l'eau ſuivante, qui eſt plus compoſée.

Prenés des ſucs d'Anagallis malle, de Fenoüil, vervaine, pimpinelle, Germandrée, Eſclaire & Ruë, autant que vous voudrés, Adjouſtés y de Macis, noix muſcades & Gyroffles deux ou trois drachmes, & ayant fait infuſer le tout dans du vin blanc, faites les diſtiller avec du bon mieil.

On ſe ſert de toutes ces eaux s'en iettant quelques gouttes

gouttes dans les yeux, ou s'en frottant avec un linge mouillé.

L'eau qu'on appelle *de pain* est aussi tres excellente voici comme on la prepare.

Faites une paste avec de la farine, ou il y ait beaucoup de son & de poudre de Rue, de Fenouil & d'esclaire. De ceste paste faites en un pain que vous cuirez au four. Estant cuit incontinent on le fendra en deux, & on le mettra entre, deux plats d'estain fort bien fermés de sorte que la vapeur n'en puisse sortir. Il en sort une Eau fort bonne pour la conservation de la veue.

Si les yeux se rempliſſent souvent d'eau ; il se faudra purger par pilules, avoir des cauteres, user de sachets sur la teste, se servir d'eau Rose avec un peu de Tutie preparée, & si l'eau qui entre dans les yeux est chaude & acre ; Il faudra dissoudre un peu de Vitriol de Cypre dans de l'eau Rose, ou de pied de roses, iusques à ce qu'elle devienne un peu acre & piquante.

Quant à la *memoire*, puisque c'est le plus grand threſor des Gens de lettre, voire à tel point qu'ils ne peuvent à proprement parler faire estat de sçavoir que ce qu'ils ont de reserve dans ce Magazin ; ainsi qu'en parloit autresfois le Prince de l'éloquence Latine : Ils doivent mettre toute peine à la conserver, à l'affermir, & à l'augmenter.

Les Autheurs donnent veritablement plusieurs remedes, & aides pour cela ; mais l'experience monstre que les uns sont inutiles que les autres ne servent gueres, & que quelque uns mesmes par leur grande chaleur nuisent beaucoup à la santé. Nous nous contenterons de dire en peu de mots, ce qui

s'y peut faire avec le plus d'utilité.

La bonté de la memoire consiſte premierement en une certaine diſpoſition inexplicable de la ſubſtance du cerveau : 2. Dans ſa iuſte conformation de ſes parties 3. dans la netteté, & abondance des Eſprits. 4. Dans un temperament modérement chaud & ſec. Tout ce qui s'y peut faire du coſté de la Medecine, c'eſt d'empécher l'intemperie froide & humide, & maintenir les Eſprits purs & nets.

C'eſt à quoy on peut travailler. 1. en purgeant par fois le cerveau, ſur tout par des pillules, qui le nettoyent de ſa pituite. 2. En le fortifiant par quelques decoctions opiates & poudres Capitales.

En matiere de decoctions, Celle cy ſera fort propre.

Prenés du bois de Saſſafras, & d'Iris de Florence, coupé par le menu, deux drachmes & demi, de racine de poeonia maſle demi once : de feuilles de Betoine, Meliſſe, Sauge & Roſmarin, de chacun, un manipule : de Stoëchas Arabique un pugille. Cuiſez cecy dans deux livres d'eau, à feu lent, iuſques à ce qu'il n'en reſte qu'une livre & demi. Prenés en deux fois le jour deux heures avant le repas, continuant ainſi pluſieurs jours.

La confection ſuivante y ſera auſſi fort efficacieuſe moyennant qu'on s'en ſerve long-temps, ou qu'on y retourne par intervalles.

Prenés de conſerve de racine d'Acorus, & d'eſcorce de citrons confite, de chacune, une once ; de conſerve de fleurs de ſauge & de roſmarin, de chacune ſix drachmes, de noix muſcade confite demi once, un Mirabolan:

lan ; de confection d'Alkermes, trois drachmes, de musc, deux grains. d'Ambre, six grains. Faites en une opiate avec du syrop de confitures de citrons, ou de kermes, vous en prendrez la grosseur d'une petite chastagne, deux heures avant le repas, beuvant tant soit peu de vin par dessus.

On pourra aussi faire une coëffe avec la poudre suivante enfermée avec du cotton dans du taffetas contre pointé.

Prenés de fleurs de stoëchas, de rosmarin & de roses rouges seiches, de chacune demi pugille, de betoine, deux scrupules ; de semence de coriandre d'encens, de mastich, de noix muscade & d'Iris de Florence ; de chacun demi scrupule : faites en de la poudre pour une coëffe.

Vne bonne diette, telle que nous avons d'écrite cy-dessus, sera pareillement tres utile pour cela ; dont les deux principaux points sont de boire peu, & de ne se surchargé pas l'estomach de viandes.

Mais outre ces choses il y a encor quelques autres conseils à donner sur ce subjet ; qui sont pour le moins aussi utiles que ceux que l'on peut tirer de la Medecine.

Le premier est, de practiquer ce que firent ces enfans qui cerchoient le thresor que leur pere leur auoit asseuré, qu'ils trouveroient en sa vigne : qui la cultivérent si bien, & si diligemment, que le thresor qu'ils cerchoient d'une façon, ils le trouverent de l'autre, car elle leur rapporta beaucoup plus qu'auparavant : Ainsi pour chercher ce thresor de memoire que chacun peut trouver en soy-même, il ny a rien de tel, que de commencer à la cultiver de bonne heure, &

continuër ainſi tout du long.

Le ſecond conſeil eſt de tenir un bon ordre & une bonne methode en toutes les choſes qu'on veut retenir en ſa memoire. Celuy éſt une aide ſi grande, qu'il n'y a que ceux qui l'ont experimenté, qui en ſachent la valeur & l'utilité.

Le troiſiéme eſt de ne s'addonner pas à divers eſtudes, tout à la fois : car il arrive que ceux qui veulent trop apprendre tout à coup, n'aprennent rien de ſolide, & laiſſent tout eſchapper, où s'ils retiennent quelque choſe, ce n'eſt qu'avec beaucoup d'incertitude & de confuſion.

Le quatriéme eſt de lire les choſes avec grand deſir de les apprendre, avec attention & intelligence : car on retient aiſément : ce qu'on aime & ce qu'on a une fois bien compris ; incontinent apres il le faut mediter, & s'il eſt beſoin même, l'exprimer à haute voix : c'eſt comme cela que pluſieurs ſe ſont merveilleuſement fortifiés la memoire, & de foible qu'elle eſtoit l'ont renduë bonne & aſſeurée.

CHAP. X.

Du Gouvernement de ceux qui ſont ſuiets aux catharres & à la migraine.

IL y a certaines maladies aux quelles nous devenons inſenſiblement ſujets, & qui ont leur accés & leurs retours par certains intervalles : comme ſont ſur tout, les catharres, les maux de Teſte, les Gouttes, les Coliques, la Gravelle, & en matiére de femmes, les paſſions & dévoyemens de Matrice les maux eſtans fort frequents, & ayans beſoin de precautions

auſſi

auſſi bien que d'un regime de vivre particulier, qui ſouvent y eſt plus efficacieux que tous les remedes curatifs: i'ai creu que ce traitté ſeroit imparfait, ſi ie ni adjoûtois encor le gouvernement de ces perſonnes : à ceux dont nous avons deſia parlé ci-deſſus.

Du Gouvernement de ceux qui ſont ſujets aux Catharres.

Nous ne prenons ici le mot de Catharre, dans toute l'eſtenduë de ſa ſignification, pour toutes ſortes de defluxions : mais ſeulement pour ceux qui tombent du cerveau ſur la poictrine, la Frachée artere, le palais, le nez, les dents, les jouës, tonſilles, & autres parties voiſines du cerveau, où ils font diverſes ſortes de maux, qui prennent divers noms ſelon les parties ſur la quelles ils tombent, comme de rheume, d'Enrouëure, de Branchus, Coriza, mal de dents, &c.

Les Catharres procedent d'une matiére excrementeuſe, qui s'engendre dans le cerveau, ou y eſt envoyée du reſte du corps, principalement par les veines & arteres. Cette matiere eſt, ou choſe ſubtile, acre & ſereuſe ; où fraide & pituiteuſe.

Or quoy que pour s'en garder, il faille agir diverſément ſelon la varieté de leur cauſes, ſi eſt ce que la preſervation & le gouvernement eſt le même en pluſieurs choſes. En voicy les principales reigles.

S'il y a incommodité, où il faille ſe donner de garde tes intemperies de l'air c'eſt ſans doute en celle-cy, car ce ſont elles qui cauſent le plus ſouvent ce mal ; ou du moins luy fourniſſent d'occaſion : le chaud le fait en fondant les humeurs: le froid en reſſerrant [s'il faut ainſi dire] le cerveau, qui eſt en ces

rencontres comme une eſponge pleine d'eau qu'on vient à preſſer: l'humide en fourniſſant la matiere: les vents en s'inſinuants dans le cerveau & y imprimans leurs qualités ſur tout. Celuy du Septentrion en comprimant le cerveau: & celuy de Midy en l'appeſantiſſant & rempliſſant de vapeurs. Il faut donc euiter toutes ces choſes, & ſur tout, les rayons du Soleil & de la Lune, le ſerain & l'humidité de la Nuict.

II. Les parties qu'il faut le plus ſoigneuſement garder du froid, ſont la teſte; la poictrine & les pieds. La teſte parce que c'eſt l'origine & la ſource des catharres: la poictrine, parce que c'eſt le lieu ou ils tombent le plus ſouvent, & où ils font le plus de mal: & les pieds à cauſe de l'eſtroit conſentement & correſpondance qu'ils ont avec le cerveau par le moyen des nerfs.

III. Quoy qu'il ne ſoit pas bon de s'attendrir trop la teſte par des couvertures non neceſſaires, ſi eſt-ce que il ne faut pas negliger l'uſage des callottes où des perruques, ſi l'on a peu de cheveux, ou le crane delié, ou les ſutures larges, en ſorte qu'on ne puiſſe ſortir au froid ſans grande incommodité. Mais il faut bien conſiderer le temps auquel on les met, & celuy auquel on les quitte: de peur de paſſer d'une extremité à l'autre.

IV. Les bonnets doublés de peliſſe, ne peuvent eſtre propres, qu'à de fort vieilles gents & qui ont le cerveau extrémement froid, car cela attendrit & eſchauffe trop le cerveau, empêche la tranſpiration, & ainſi au lieu de divertir les catharres, il les excite même bien ſouvent.

V. La ſobrieté eſt fort recommandée à tous ceux qui ſont ſujets aux catharres, & il leur eſt tres-mal

ſain

sain de se surcharger de viandes, & de vin sur tout le soir : il vaut mieux qu'ils soupent peu & disnent un peu plus largement.

VI. Le long sommeil & les veilles excessives leur nuisent également ; le premier en retenant les excrements: & le second en attirant la matiere dans le cerveau. Ils ne doivent aller coucher qu'une heure & demi, ou deux heures apres le souper ; & le sommeil du midy leur est tres-pernicieux.

VII. Ils doivent mettre peine de se descharger tous les matins de tous excrements, se peigner souvent, sur tout qu'ils s'accoustument à se mouscher, & ne laissent point oublier cette voye à la nature.

VIII. L'exercice leur est bon, pourveu qu'il soit doux & moderé : mais aussi il faut bien prendre garde de ne si point trop eschauffer ; & encor plus de prendre du froid apres & lors que les pores son encor ouvert.

Entre les remedes qui sont pour la preservation des catharres, ceux-cy ne sont pas à negliger.

I. Il sera necessaire de se purger de temps en temps, pour se tenir le corps net de mauvaises humeurs. Si le Catharre vient de matieres chaudes les potions de Rheubarbe en eau de chicorée, la casse, la manne, les tamarins, & le syrop rosat seront utiles : Mais si c'est de matiere froide, & que les personnes ne soyent pas maigres, les pilules d'Agaric, *& sine quibus*, seront plus propres, aussi bien que les pilules usuelles, qui sont tres utiles en ces rencontres, sur tout en hyver.

II. D'autant qu'en ces personnes catherreuses, il se rencontre fort souvent des obstructions, & mauvaises humeurs, qui fomentent le mal, & l'excitent, il sera bon d'user d'Apozemes aperitifs, & prepara-

tifs, qui en méme temps puiſſent fortifier le cerveau. Si la matiere eſt froide, il faut des choſes un peu chaudes, comme l'Iris de Florence, la ſauge, Roſmarin, Meliſſe, Mariolaine &c. Si elle eſt chaude la borrache, l'endive, chicorée, violettes &c. devront être employées, avec la Bethoine.

III. Il y en a qui ayans des catharres & enroüeures, boivent un bon traict d'eau froide en allant coucher, & il eſt uray que cela rabbat beaucoup la chaleur des hipocondres; & empéche les vapeurs chaudes & acres de monter: mais il faut 1. que le catharre procede de cauſe chaude: 2. qu'on ait les viſceres bons. Et 3. qu'on ait accoûtumé l'uſage de l'eau; autrement ce remede feroit beaucoup plus de mal que de bien.

IV. Les cautéres au bras ſont tres utiles en ces rencontres. On peut auſſi ſe ſervir de ventouſes pour divertir la matiere, & en evacuer une partie.

V. Les Errhines maſticatoires, ſternutatoires peuvent auſſi avoir lieu apres les remedes generaux: mais il y faut uſer de grande precaution; comme nous le dirons autrepart.

Du gouvernement de ceux qui ſont ſujets aux maux de teſte.

Comme les catharres viennent quelquesfois de cauſe froide: & quelquesfois de cauſe chaude: Ainſi en eſt il des douleurs de teſte. Ceſte matiere vient quelquesfois uniquement du cerveau, & d'autres fois elle y vient d'embas. Cependant les migraines procedent le plus ſouvent de cauſe chaude, & des vapeurs acres, qui s'élevent des hipocondres, & attaquent les meninges, ou le pericrane,

ne ; si bien que c'est à cette cause principalement que nous adresserons nos conseils.

I. Ceux qui sont sujets aux douleurs de teste, & sur tout à la migraine doivent eviter les rayons du Soleil, & les vents du Midi ; les premiers émouvants les humeurs, & les seconds rempliſſants le cerveau de vapeurs.

II. Ils s'abſtiendront, de graiſſe, de lard, de saleures, d'épiceries, pasticeries, & laictages. Les legumes ne leur sont pas bons, non plus que les viandes acres, comme les raiforts, les oignons, les pourreaux & la Mouſtarde : les viandes frittes leur nuisent plus que toutes les autres. Le vin fort & vapoureux leur fait auſſi beaucoup de mal, & ils feront bien de ne boire du vin que bien trempé.

III. Il leur est auſſi fort mauvais de ieuner & d'attendre trop long temps leur repas, lors qu'ils ont faim : Car cela leur êmeut la bile, & envoye force vapeurs au cerveau. Et d'ailleurs les fait auſſi manger trop avidement.

IV. Les veilles leur sont ennemies : Car elles échaufent le cerveau, qui attire apres beaucoup de vapeurs.

V. La suppreſſion des excrements, & sur tout la conſtipation leur est fort nuiſible ; Car elle échauffe leurs viſceres, & fait monter quantité de vapeurs au cerveau : si bien qu'ils doivent se procurer tant qu'ils pourront liberté de ventre par des choſes laxatives ; comme nous l'avons enſeigné au chapitre cinquiéme, de la premiere partie de ce livre.

VI. Les odeurs fortes comme celle du Caſtoreum; Aſa fœtida, la ruë, & choſes ſemblables ; & meſme le muſq & l'ambre sont capables d'exciter ce mal en pluſieurs perſonnes.

VII. La colere & le regret y contribuent auſſi beaucoup, ſi bien qu'il en faut fuïr les occaſions, & en dompter les mouvements.

Entre les remedes preſervatifs, apres les purgations, la ſaignée au bras y pourra eſtre utile, auſſi bien que l'ouverture des hemorrhoides par les ſangſuës, ſur tout lors que la matiere vient des hipocondres échauffés. Quelques uns en appliquent méme aux veines des temples, & ouvrant les arteres avec grande utilité. Les choſes qui rafraiſchiſſent les hipocondres, & qui deſopilent, ſont auſſi tres propres pour la preſervation de ce mal.

CHAP. XI.

Du gouvernement des goutteux & graveleux.

CEs deux maux ont aſſez d'affinité; de là vient que pluſieurs goutteux ſont ſujets à la gravelle, & cette humeur acre & ſereuſe, qui fait la goutte a ſouvent un prencipe de coagulation en ſoy méme qui fait non ſeulement ces tophes & nœuds qu'on trouve dans les iointures des goutteux. Mais encor le ſable & la gravelle qui s'amaſſe dans les reins.

Du gouvernement des goutteux.

Le regime de vivre eſt ſi important à ceux qui ſont ſujets à la Goutte, qu'il fait plus luy ſeul que tous les autres remedes curatifs qu'on y employe. C'eſt pour cela que *Craton* celebre Medecin de trois Empereurs, & qui eſtoit luy méme Goutteux, ne vou-

loit

loit ordonner qu'un bon regime, à ceux qui le venoyent conſulter ſur ce mal.

Il ſeroit ſuperflu de reiterer icy tout ce qui y faut obſerver en general, puis que cela à déja eſté compris dans le gouvernement *des ſix choſes non naturelles*; dont nous avons aſſez parlé à la premiere parties de ce Livre. Nous nous contenterons donc de marquer ſeulement qu'il ny à rien qui attire ſi fort ce mal que l'intemperance dans les plaiſirs de la vie n'y rien qui l'entretienne, l'augmente, & l'envenime d'avantage, de ſorte qu'un Ancien à eu tres bonne raiſon de dire que la goutte eſtoit la fille de Bacchus & de Venus; ce n'eſt pas que nous voulions dire qu'elle vienne toûjours de là. Car elle attaque auſſi quelques fois des perſonnes tres retenuës qui s'y trouvent avoir des diſpoſitions particulieres, mais ſeulement que en ſont les cauſes les plus frequentes ce qu'il s'y peut faire avec le plus d'utilité; c'eſt d'empécher autant que faire ſe peut que cette matiére acre ſalée, & ſereuſe, qui eſt la cauſe la plus prochaine de la goutte, ne s'engendre dans le corps. 2. Que s'il s'y en fait, qu'on trouve moyen qu'elle ſoit avancée avant qu'elle ſe iette ſur les jointures. 3. Que ces parties qui ont accoûtumé de recevoir la fluxion ſoyent fortifiées pour n'en eſtre pas ſi ſuſceptibles; ou du moins pour s'en pouvoir delivrer en moins de temps, & avec plus de facilité.

Pour en venir à bout, il faudra obſerver ſoigneuſement les reigles, ſuivantes dont les unes ſont adreſſées à empêcher les cauſes du dehors; & les autres à pourvoir à ce qui ſe trouve deſia au dedans du corps.

I. Le ſerain & le froid, à la teſte, & aux pieds; qui retient les ſeroſités en dedans, empéche la tranſpira-

tion, & eſt ennemy des nerfs ; ſont choſes dont il ſe faudra tres ſoigneuſement garder, Auſſi y en a il qui ſe ſont attirés ce mal, ſeulement pour avoir enduré des froids exceſſifs en leur jeuneſſe.

II. Il ſeroit tres à propos que ceux qui ſont attaqués de ce mal, & ſont d'ailleurs d'un temperamment chaud, s'abſtinſſent du vin, & en ſa place s'accoûtumaſſent à la Biére, ou à quelque autre breuvage plus commode : Ceux qui ne peuvent pas obtenir cela ſur eux, du moins choiſiront un vin deſlié, aperitif, & qui ne ſoit pas fumeux, encor ils le tremperont abondamment.

III. La ſobrieté eſt tres recommandée en cette maladie, à légard du vin, & des viandes : mais principalement dans l'uſage de Venus, ainſi que nous l'avons déja dit.

IV. Lexercice doux & moderé eſt fort bon pour la preſervation de ce mal ; & on ne ſçauroit alleguer une raiſon plus ſuffiſante de ce que les pauvres gents n'en ſont pas attaqués comme les riches que le deffaut d'exercice, & de travail. C'eſt pourquoy ie conſeille à ces perſonnes d'eſtre rarement ſans rien faire & meſme des qu'ils ſe ſentent mieux, & commencent à ſe pouvoir ſouſtenir, & qu'il ny à plus à craindre de nouvelle fluxion, ils s'eſſayent, & s'efforçent le plus qu'ils pourront de marcher : Car il eſt certain que pluſieurs s'eſtans voulu trop choyer en s'en abſtenant juſques à ce qu'ils le puiſſent faire ſans incommodité, ſe ſont peu à peu privés de l'uſage de leurs Iambes. Ce qui ſe doit encor plus particulierement entendre de ceux qui ſont replets & peſants.

V. Il eſt bon pour les goutteux de dormir peu, & de ſe lever matin ; ſur tout depuis le milieu du Prin-

temps

Printemps, jusqu'au milieu de l'Automne, qui leur sera un temps fort propre pour se promener, ou faire quelque autre exercice.

On peut aussi faire divers *remedes preservatifs*, qui servent beaucoup pour nettoyer & temperer les visceres fortifier les jointures, & les rendent moins susceptibles de ces fluxions.

I. Il sera bon pour cela, de se *purger* deux fois l'an: au Printemps, & en Automne, sur tout s'il y à quelque signe, qu'il s'amasse des mauvaises humeurs dans le corps. On s'est fort servi pour cela par le passé, Du Turbith: des Hermodactes & de l'Electuaire Caryocostin: mais ie ne les sçaurois approuver à cause de leur chaleur & vehemence: sur tout aux corps un peu desliés, chauds & delicats: l'usage de Syrop de Nerprun: Le Senné, la Rheubarbe, la Manne, & le Syrop rosat y sont fort propres. On y pourra adiouster les Tamarins & la Casse pour les corps Maigres. On recommande aussi cette portion.

Prenés de 25. à 30. grains de Ialap: mettés les infuser dans deux Cueillerées de verius. Puis iettés la poudre & le verius dans une escuelle de bouillon de poulet, & y dissolvés une once, ou une once & demy de Manne. On prendra cela le matin en gardant la chambre.

Marqués icy qu'il ne faut pas attendre les approches de la goutte, pour se purger, ny même y venir incontinent apres l'avoir eüe: & moins encor lors qu'on en est déja attaqué. Le premier seroit capable de l'émouvoir la matiere estant toute preste. Le second de la rappeller. Et le troisiéme de l'empirer.

II. La *saignée* est aussi fort bonne pour rafraischir, donner de l'eventilation, & divertir cette humeur. On s'en peut servir une fois ou deux l'année, si l'on abonde en sang. Il y en a qui se font saigner incontinent que la goutte les prend: & quoy que cela soit un peu irregulier, il est cependant vray que ce remede en soulage plusieurs, & sur tout les bilieux & sanguins: mais il vaut encor mieux s'en abstenir, puis qu'il n'est pas seur de divertir, ce mouvement de nature lors qu'il est déja en train.

III. Il y en à qui se servent de *ventouses decoupées*: mais ie n'approuve pas fort cela, si ce n'est en des personnes fort charnuës & pleines de sang.

IV. Les decoctions P tisannes, ou bouillons cuits avec des herbes aperitives, qui tirent les serositez aux urines, & qui temperent la chaleur des visceres, sont tres propres, & tres utiles pour la preservation de ce mal. On les pourra preparer pour ceux qui sont jeunes & d'un temperamment chaud, avec de racines de Gramon, de Chicorée sauvage, & des fueilles de Germandrée, Agrimoine, Borrache, Politric, ceterac Pimpinelle & autres; à quoy on fera tres bien d'ajoûter deux scrupules de cremeur de tartre pour châque dose. Mais s'ils sont pituiteux, ou déja avancés en âge les decoctions de sassafras, d'Eryngium, Marrube, Chamapitis, Sauge, Germandrée, Stoëchas, & grains de Genevre leur seront tres propres. Il est vray qu'il faut continuer fort long temps l'usage de ces remedes pour avoir le succés qu'on en attend.

V. Quoy que les decoctions sudorifiques ayent esté autrefois fort en usage pour la preservation de ce mal: sur tout lors qu'on croyoit que cette maladie ne procedoit que d'une humeur froide, ie ne le sçauroit approuver pour plusieurs raisons qui se-

royen

royent trop longues à dire icy: si ce n'est en des corps fort pituiteux : Car on sçait par experience qu'elles ont esté fort nuisibles à d'autres personnes qui s'en sont voulu servir.

VI. Plusieurs font beaucoup d'estat du *Caffé* qu'on apporte depuis peu d'Arabie, & dont on fait des decoctions, qu'on continue fort long temps, mais on ne s'apperçoit que cela y serve beaucoup. Il est vray qu'il fortifie l'Estomac, rafraischit, donne un peu plus d'appetit retarde quelque temps, la formentation des humeurs, qui arrive bien souvent à certaines personnes avant les accés de goutte.

VII. C'est chose tres utile pour fortifier les iontures de se mettre dans le marq en temps de vendange, & continuer ce remede l'espace de quelques jours: mais il faut estre preparé auparavant, par quelque purgation, & n'y entrer pas lors que la goutte à accoûtumé de revenir.

VIII. En d'autres temps on peut faire des fomentions avec du vin, & de l'eau, ou auront cuit la Sauge, l'Avande, laurier, grains de Genevre meslés avec des adstringents: comme, Balaustes, Myrthilles, & noix de Cypres, dont on se pourra fomenter, sur tout les pieds & les genoux un peu chaudement : mémes on peut se frotter quelquesfois d'eau de vie avec de la moëlle de veau : ou de mouton il est vray qu'il ne ne faut pas longs temps en user,

IX. Mais sur tout il faut que ceux qui sont travaillés de ce mal se resolvent de bonne heure à la patience, & se ressouviennent qu'ils sont appelés à cela, Aussi leur est elle fort utile, non seulement pour supporter leurs douleurs avec plus de cõstance: Mais encor de peur que l'impatience ne les oblige à se servir de remedes qui peuvent veritablement les soulager

pour un coup : mais qui puis apres leur attirent beaucoup plus de mal.

XI. Adjoustons encor ce mot aux conseils que nous venons de donner. C'est qu'encor qu'ils soyent tres utiles aux goutteux, si est ce qu'ils le seroyent encor beaucoup plus, si l'on commençoit à les observer, avant qu'on fust tout ouvertement attaqué de ce mal, & avant que la nature eust déja pris cette voye pour se descharger. Car il est certain qu'on en sent quelques avant coureurs : & qu'encor que cette maladie soit de sa nature assés peu Civile : si est ce que le plus souvent elle pousse deux ou trois fois à la porte, avant que d'entrer, & se rendre maistresse du logis. Ainsi ceux qui ont déja eu quelque douleur passagere au gros artueil, ou à la Cheville, ou aux genoux. Ce qu'on à accoûtumé d'imputer, au commencement à toute autre chose, (& qu'on neglige soubs divers pretextes) ou même ceux qui estants d'ailleurs en bon point : treuvent le pave dur, ont les pieds tendres, ou sont facilement incommodés de leurs souliers ou sentent frequemment des crampes: tous ceux la dis ie, doivent faire estat d'en avoir esté bien & devëment advertifs, mais encor plus, s'ils sont issus de peres & meres qui ayent esté suiets à ce mal.

Du Gouvernement des Gravelleux.

La Gravelle estant un mal douloureux & dangereux tout ensemble. Il est necessaire de bien employer le relâche quelle donne. Ce qui s'y doit faire, c'est de travailler que la matiere qui fait ce mucilage, ce sable ou se Calcul, ne s'engendre dans nos corps, ou du moins ny demeure pas long temps:

Et que cette mauvaise disposition des reins, & tout ce qui la fomente soit corrigé: C'est à quoy servira tres utilement un bon regime de vivre, principalement à l'égard du boire & du manger; qui font ici la principale partie du gouvernement.

I. Le vin dont ils useront doit estre clair, deslié & aperitif: Il sera bon de le tremper moderément. le blanc est plus commode que le rouge. Les vins nouveaux; Ceux qui sont aspres, ou trop verds; ou espais ou trop chauds, & fumeux doivent estre soigneusement evités. Il y en à même qui contiennent une matiere tartereuse desquels il se faut totalement abstenir. La biere n'est pas mauvaise pourveu qu'elle ne soit ny recente, ny espaisse & qu'il y ait assez d'houbelon.

II. Leur pain ne doit estre ny trop frais, ny trop vieil, & sec: Il faut qu'il soit convenablement pestry, levé, cuit & mediocrement salé, puis que ces choses luy enlevent sa viscosité, & le rendent de plus facile digestion.

III. Entre les viandes il faut eviter celles qui sont grossieres & difficiles à digerer; celles qui sont trop salées ou endurcies à la cheminée: comme le bœuf & le pourceau salé, les poissons salé, ou qui se nourrissent dans les estangs: Les legumes, leur sont aussi nuisibles comme les pois, les Lentilles, les febves, & le Millet: Il en est de même des choses acres; comme des oignons, pourreaux & moustarde, les Espiceries, Laictages, pasticeries, & des viandes adstringentes; comme des œufs durs, des chastaignes, & Nesle & Coings.

IV. Les viandes qui leur sont propres, sont, *en matiere de chairs*: celle de veau, de mouton, & de Chevreau, & la plus part de la volaille. *En matiere de fruicts*, les cerises, les pois chiches, les Amandes

ameres, les Figues, les pepins de peſches & le fruict d'Eſglantier. *En matiere d'herbes*, le Perſil, les Aſperges, les Mauves, la Chicorée, la Laictuë & l'houbelon.

V. Il faut auſſi prendre garde de ne ſe ſurcharger point de viandes : Car elles font des crudités, & des obſtructions qui fourniſſent nouvelle matiere à ce mal.

VI. L'exercice moderé y eſt bon: mais il faut eviter les mouvements violents, ſur tout incontinent aprés le repas. Il leur eſt tres mauvais d'aller ſur un cheval qui ſecouë.

VII. Les excés en l'uſage de Venus leur peuvent auſſi beaucoup attirer de mal : C'eſt pourquoy ils feront bien d'y eſtre plus retenus que les autres.

VIII. Il ne leur eſt pas bon de coucher ſur le dos car cela les eſchauffe les reins. Les Duvets & couvertures de plumes, leur ſont tres mauvaiſes.

Entre les remedes preſervatifs, dont il feront bien d'uſer de temps en temps; ceux cy ſont les plus utiles

I. La Caſſe, le Senné, la Rheubarde. Le Syrop de Nerprun, & l'uſage de la Therebentine, avec la poudre de Regliſſe en bolus, ou diſſoute dans un iaune d'œuf & meſlée avec un bouïllon de chair, leur ſerviront de *purgation*, qu'il pourront reiterer de temps en temps.

II. En lieu de purgation il ſe pourront auſſi ſervir de *vomitoires*, qui ſont de fort bons preſervatifs en cette maladie : mais il ne les faut employer qu'en ceux qui vomiſſent avec aſſez de facilité.

III. *Les divretiques*, c'eſt à dire les choſes qui emeuvent les urines, ſont auſſi fort utiles pour la preſervation de ce mal : mais il y faut apporter deux precautions. L'une de n'en uſer que lors qu'on aura eſté

eſté convenablement purgé, l'autre de ne ſe ſervir pas de ceux qui agiſſent avec beaucoup de chaleur & de vehemence.

IV. Le beurre frais pris le matin avec du ſucre candi eſt excellent pour adoucir & nettoyer les conduits de l'urine.

V. Les bouïllons de poulet cuit avec des laictuës de la Parietaire & des mauves ſont auſſi tres utiles pour cela.

On loüe fort la conſerve des fruicts d'Eſglantier pour rafraiſchir les reins, & les nettoyer, mais la ſuivante ſera encor de plus grande efficace.

Prenés de la ſemence d'herbe de mille pertuits bien ſechée & pulveriſée deux onces : de ſemence d'Althea, de Milium ſolis, & de noyaux de dattes. de chacun une drachme, de regliſſe pulveriſee deux drachmes. Incorporés le tout avec de conſerve d'Eſglantier & de violettes, de chacune trois onces : & avec le Syrop d'Althea faites une opiate de laquelle on prendre le matin à jeun la groſſeur d'une noix une fois ou deux la ſemaine.

VII. L'uſage des eaux minerales, aigrelettes, de fer, de vitriol de ſoulphre & de Nitre, ſont auſſi excellentes pour cela comme celle de Villecomte, de Spa, Pougues, &c.

VIII. Ceux qui ne s'en pourront pas ſervir, uſeront avec grande utilité l'eſpace de quinze jour, ou trois ſemaines, de petit laict, dans lequel on aura cuit des racines de perſil d'Eryngium & de fenouïl: des fueilles de mauves, parietaire, pimpinelle, germandrée, millepertuits & ſemblables.

IX. Il ſera bon de boire l'Eſté ſur la borrache &

pimpinelle, & de faire des decoctions de chardon à cent testes, gramon, reglisse & fruits d'Esglantier: avec quoy on pourra tremper son vin, ou en boire entre les repas.

X. Les bains, ou demi bains d'eau tiede, ou l'on aura cuit des mauves, guymauues, parietaire & semblables herbes, leurs seront tres-bons, pourveu qu'ils ayent esté premierement purgés.

CHAP. XII.

Du Gouvernement des personnes sujettes à la colique, & aux detracts & suffocations de Matrice.

IL y a diverses sortes de coliques : car les unes viennent de causes chaudes, & les autres de causes froides. Aux premieres se rapporte *la colique bilieuse*, & cette *fausse colique* qui vient d'une transfusion d'humeurs qui se jettent entre les membranes de l'Abdomen & degenere souvent en une espece de paralysie. Et aux secondes celles qui viennent *des vents*, ou d'une *humeur pituiteuse* : ou de *tous les deux ensemble*: comme cela arrive le plus souvent.

Pour le present nous ne parlerons pas de celles qui viennent de causes chaudes : Car il ne faut point hesiter d'y appeler promptement le Medecin, & pour leur connoissance, & pour leur guerison : mais nous parlerons de celles qui viennent de cause froide, puis quelles sont les plus frequentes : quelles retournent par intervalles, & ont sur tout besoin d'un bon regime de vivre, & de quelques précautions qui peuvent

estre

eſtre miſes en uſage pour tous ceux qui ont l'eſtomach froid & debile.

I. Il faut qu'ils ſe gardent du froid aux pieds en hyver & ſe tenir touſiours l'eſtomach chaud & bien couvert.

II. Ils ne doivent manger que peu, & ne boire point à longs-traits : il vaut mieux qu'ils ſortent de table avec appetit : car ſouvent ils deſirent plus de viandes qu'ils n'en peuvent commodément digerer.

III. Les viandes venteuſes, les legumes, les choſes difficiles à digerer les fruits crus, les ſalades, & le fourmage leur ſont nuiſibles. Il leur eſt permis d'uſer de quelques eſpiceries en leurs ſauſſes, comme de canelle, muſcades, macis & clouds de gyroſſle.

IV. Il doivent fuir les vins verds, ceux qui ſont auſtéres & aſpres : comme ſont en certains pays les vins rouges, les vins bas, & les vins nouveaux non encor raſſis & purifiés le cidre & le poiré ne leur ſont point bons. Ils peuvent boire du meilleur vin & plus pur que les autres, pourveu qu'ils en uſent moderement.

V. Ils ſe doivent donner de garde des vins rafraiſchis hors du tonneau, ſoit en l'air, ſoit en l'eau, & encor plus à la neige, & à la glace. Ils feront bien de faire tant ſoit peu reſchauffer leur vin en hyver. S'ils le trempent, ce doit eſtre avec une decoction d'Anis, ou de Coriandre.

VI. Il vaut mieux qu'ils ayent le ventre lache que reſſerré : car la conſtipation retient les vents, & ſmeut & ferment les humeurs.

VII. L'exercice moderé leur eſt bon, mais il ne doit pas eſtre violent : les efforts donnent ſouvent occaſion à ce mal.

VIII. Entre les passions de l'ame, les regrets & les subits mouvements de peur & de cholere, doivent estre soigneusement evités, à peine d'en ressentir tout incontinent les effets.

Entre les remedes preservatifs, ceux-cy ne devront point estre oubliés.

I. Il sera bon de purger de temps en temps les humeurs crasses & visqueuses : c'est à quoy le senné est tres-propre : mais d'autant qu'il excite des trenchées, il s'en faudra servir seulement en infusion, & en arrouser les fueilles, de quelques gouttes d'eau de canelle. Le Syrop de Sapor y est assez propre. Et si c'est des personnes Phlegmatiques & desia avancées en âge, ou en hyver, les pillules faites avec de Hiera Picra, & égalle partie de celles qu'on appelle Alephangines seront tres-commodes, mais il en faut reprendre de temps en temps.

II. Plusieurs se servent avec utilité d'une gousse d'ail qu'ils avalent le matin sans la mascher : continuants cela fort long-temps, sur tout en hyver.

III. On pourra aussi user de vins confortatifs composés avec du safaffras, absynthe, melisse, menthe, germandrée, betoine, fenoüil, grains de genevre & canelle : & en prendre le matin un demi verre, ou quelque temps apres le repas.

IV. L'Extraict de genevre, les escorces d'orenges & de citrons confites, le fenoüil, l'anis & le coriandre en poudre, ou en dragée sont fort bons apres le repas pour chasser les vents & aider à la digestion.

V, On pourra pareillement tenir sur le ventre des sachets remplis des herbes que nous avons nommées, ou une piece d'escarlatte, ou s'oindre d'huyle de noix muscades

VI. Le

VI. Les bains naturels d'eaux chaudes sulphurées & bitumineuses tels qu'ils s'en trouve en plusieurs lieux de France, d'Allemagne & d'Italie sont aussi efficacieux en ces maux.

Du Gouvernement des femmes sujettes aux devoyemens & suffocations de Matrice.

C'est à tres juste sujet que Democrite escrivant à Hippocrates, disoit que la Matrice assujettissoit les femmes à six cens sortes de maux. C'est à dire, ainsi qu'il l'explique luy méme, à des maux sans nombre, mais pour ne parler icy, que de ceux que l'on comprend soubs le nom de *suffocation* de matrice, & qui s'appellent aussi *passions* ou *devoyements*; ou *Detracs* de Matrice: on y remarque un tres grand nombre de symptomes: comme des maux de teste, des vertiges, des Convulsions, des battements importuns d'artéres, des palpitations de cœur, desoppressions de poitrine, difficultés de respirer, suffocations, vomissement, vent par la bouche, baillement, nausées, lassitudes, douleurs vagues, & vents courants par le ventre, & par tout le corps, en telle sorte que ces femmes en viennent quelques fois à telles extremités qu'on en à tenu pour mortes de celles qui estoyent encor en vie.

Ce n'est pas que ces symptomes se rencontrent tous à la fois: mais selon la disposition des vapeurs, deshumeurs & des parties quelles vont attaquer; tantost les uns paroissent, tantost les autres. Cependant le tout procede d'une mesme source; qui est en somme du sang, & des humeurs corrompuës dans les veines & arterés de la Matrice, ou là à l'entour, qui par le temps acquerent divers degrés de corruption,

se fomentent & se font sentir, se selon les diverses occasions qui s'en rencontrent,

Ce n'est donc pas sans cause que les femmes qui y sont sujettes, doivent mettre peine de s'en preserver par le regime de vivre, & les remedes que nous allons proposer.

I. Il n'y a rien à dire de particulier de l'air en ces occasions qui n'en ait esté compris dans le regime de vivre plus general.

II. Quant aux viandes il n'y a rien aussi à dire de particulier sinon qu'il faut eſviter celles qui esmeuvent des vent, qui donnent de la peine à l'Estomach aussi bien que les choses trop douces, on trop aigres.

III. Le vin doit estre clair, net, mediocrement trempé. Il faudra quelles s'abstiennent du vin verd & de celuy qui est aspre, ou bas, qui est tres nuisible à cette sorte de femmes.

IV. Il faut aussi eviter les odeurs du musq, d'ambre & autres telles choses, qui sentent bon, qui seules peuvent exciter ce mal.

V. Il faut prendre garde que leurs mois coulent regulierement & en quantité proportionnée à l'âge & constitution de leur corps: car c'est de ce defaut que vient ordinairement la cause interne de ce mal. l'usage de Venus est utile à celles qui sont mariées, de bon âge & pleines de sang.

VI. La tristesse, les regrets, la peur subite, & la cholere peuvent exciter ce mal en celles qui y ont de la disposition; tellement qu'il faudra se tenir tant qu'on pourra en estat de tranquillité.

Quant à l'usage des remedes preservatifs; il faut mettre grande difference entre celles qui sont sujettes à ce mal: car les unes sont jeunes, non mariées & pleines

pleines de chaleur ; & alors leurs symptomes approchent fort de la fureur uterine. Les autres sont de moyen âge,& n'ont pas tant de chaleur, ce mal leur vient principalement du sang retenu & corrompu en ces lieux.Les autres sont vieilles à qui ses accidens ne viennent que de la foiblesse, de l'intemperie froide de la Matrice & des humeurs corrompuës qui s'y amassent.

I. *Les premieres* ont besoin d'estre mariées. Cependant il sera bon de les purger avec la Rheubarbe La Casse, les Tamarins, & le Syrop Rosat. Les saignées de temps en temps leur sont utiles : aussi bien que l'usage des choses safraichissantes ; Comme des decoctions ou bouïllons faits avec de l'Endive,Chicorée, pourpier, Nymphea, aigrets & Crystal mineral: Elles se devront aussi abstenir de toutes choses qui les peuvent eschauffer.

II. *Les secondes* ont aussi besoin d'estre purgées & saignées au pied, quand il s'en presente l'occasion, & que leurs mois ne seront pas assez abondants.

III. *Les troisiesmes* ont besoin de purgation, & non de saignée: le mal est,qu'on ne leur en peut presque donner que cela ne les esmeuve encor d'avantage d'où vient que ce iour là, & le lendemain elles sont encor plus tourmentées, mais aussi apres elles s'en trouvent beaucoup mieux.

IV. Et d'autant qu'en ces occasions il y a ordinairement des obstructions, apres qu'on aura esté convenablement purgé, il sera bon d'user de choses aperitives & preparantes,

Ainsi en matiere de filles ou ieunes femmes & de temperamment chaud, il sera bon d'user de petit laict chalybée & cuit avec des racines d'ozeille, de Gramon, de chardon à cent testes, de feuilles de Chicorée

rée, Fumeterre, Endive, Borrache, Politric, Cetrach, & autres herbes Capillaires, dont il faudra continuer l'usage l'espace de quinze iours ou trois semaines, y entre meslant de temps en temps quelque purgatif.

V. Mais à celles qui sont plus âgées, que l'on ne craindra pas tant de reschauffer tant soit peu ; les decoctions de Sassafras, Fenouïl, Persil, Melisse Armoise, Absynthe, Germandrée, & Betoine avec des grains de Genevre seront tres commodes. Il est vray qu'il les faudra continuer assez long temps, & se purger par intervalles : comme nous avons dit cy dessus.

VI. S'il y à de fortes obstructions, il faudra venir à l'usage de l'Acier, ou dans un vin composé, ou en substance dans des opiates, tablettes, ou pilules.

VII. L'usage des caustiques aux jambes est aussi tres bon pour ce mal. Elles pourront aussi porter de temps en temps l'Emplastre suivant sur le bas ventre.

Prenés de Gomme Tacamaka, & de Calbanum, de chascune deux drachmes ; de semence d'Agnus Castus; & de noix Muscades, de chacune deux drachmes. De poudre de santal rouge demi drachme; De Therebentina, de Ladanum & de Cire tant qu'il en faudra pour faire un Emplastre.

VIII. Les eaux ferrées & vitriolées sont bonnes pour les jeunes: & les sulphurées & chaudes pour les vieilles.

CHAP

CHAPITRE XIII.

Du Gouvernement preservatif, de ceux qui se trouvent en des lieux infectés de Peste.

IL est certain que nostre vie est exposée en tout temps à plusieurs sortes de maladies : mais elle ne se trouve jamais en si grand danger, que lors que nous sommes obligés à faire sejour en quelque lieu infect, & attaqué de la peste. En effect il ny à rien de si commun en ces temps là que de voir mourir nombre de personnes, qui trois ou quatre jours auparavant estoyent les plus saints & les plus robustes ; Tant il est vray que cette cruelle maladie se plaist de monstrer sa puissance en attaquant les plus forts pour monstrer que rien n'est capable de luy resister. Il est pourtant chose asseurée qu'un bon regime de vivre, & certaines precautions qu'on peut observer en ce rencontre servent beaucoup à l'empécher de prendre racine en nos corps ; ou du moins à en rendre la curation plus aisée, si l'on n'a peu venir à bout de ce premier point.

C'est pour cela que nous avons iugé necessaire d'adjouster aux gouvernement precedent, celuy de ceux qui se trouvent obligés par leurs charges, ou par quelque autre consideration de demeurer en des lieux infectez.

Le Magistrat veritablement est obligé destablir pour cela *un conseil de santé*, & de prendre soin de faire observer ses reglements, mais outre cela châ-

que personne particuliere doit prendre garde à sa conduitte, & aux precautions qu'il faut tousiours avoir devant les yeux en cette perilleuse rencontre.

Nous ne nous arresterons pas à descrire le regime de vivre qui y doit estre observé; puis qu'il est le mesme que celuy dont nous avons desia parlé. Il nous suffira de donner icy quelques precautions plus particulieres & propres à empecher que l'infection ne s'empare de nos corps; ou ny fasse ses ravages accoustumés. Voicy celles que nous jugeons les plus utiles à c'est effect.

I. Ceux qui se trouvent obligés de demeurer dans une ville dont le mal contagieux s'est emparé, doivent du moins s'abstenir autant que faire se peut de la conversation des personnes entachées de ce mal, mais s'ils sont obligés de communiquer avec eux, il faut du moins qu'ils se tiennent dans une iuste distance, prenants le haut du vent & ne reçoivent rien deux qui ne soit bien purifié par eventilation, lavement, ou parfum.

II. Il faudra de temps en remps, & sur tout le matin, corriger le mauvais air des maisons avec des parfums d'herbes odorantes : comme Melisse, Laurier, Rosmarin Lavende, Absynthe & autres semblables : les grains bois, & racines de Genevre, pourront suffire pour les pauvres gents. Les autres en font faire de plus agreables & efficacieux comme celuy cy.

Prenés des grains de genevre, & de la racleure de bois de genevre de chacune, une livre, de fueilles seches de l'avande & rosmarin de chacune une once : de storax, benzoin & myrrhe, de chacune trois drachmes: faites une poudre, dont vous brusserés de temps en temps.

III. Il

III. Il sera bon de ne sortir de la maison qu'apres le Soleil levé, & se faudra retirer si tost qu'il sera couché ; D'autant qu'il y à des vapeurs au matin qu'il faut que le Soleil dissipe, & que le soir il en tombe que le Soleil avoit eslevé & n'a peu dissiper.

IV. On ne fera pas mal de s'accoûtumer à d'éjeuner un peu avant que de sortir de la maison; les pauvres pourront prendre une coste d'ail, & l'avaler sans la mâcher. D'autres prendront quelque peu de beurre frais, ou une rostie au sucre avec un peu de vin.

V. Si l'infection est fort grande, & qu'il y ait plus de danger il faudra prendre quelque preservatif plus approprié; comme la grosseur d'une noisette *d'extrait de Genevre*, ou *l'Electuaire des noix*, qui sera tres bon pour les pauvres, D'autant plus qu'il est facile à faire, & ne couste que fort peu. Il se fait ainsi:

Prenés des noix au nombre de vint, des figues au nombre de quinze : De Rue, & de Sauge de chacune une once : De sel commun, un demi scrupule : De Racines d'Imperatoire & d'Angelique pulverisees, de chacune trois drachmes: De miel suffisante quantité : faites en un Electuaire.

VI. Il sera bon d'avoir une boëtte d'argent, ou d'yvoire qui ait des trous ; & mettre dedans une esponge trempée en du vinaigre Theriacal; dont on se pourra ainsi frotter les poignets, les temples & le nez lors qu'on sortira pour aller en ville. La description de ce vinaigre composé est telle.

Prenés des fleurs de Soucys, deux pugilles: des feuilles de scordium & de Rue, de chacune un manipule: Des racines d'Angelique trois drachmes de bayes de Laurier &

de Genevre de châcune une drachme : de Theriaque, une demi once : de Camphre, un ſcrupule : mettez tout cela infusé dans deux ou trois liures de vinaigre roſat, & le gardez pour l'uſage que nous venons de dire.

VII. Les cauteres ſont tres utiles en temps de peſte. D'autant plus que par là ſortent pluſieurs exhalaiſons, qui eſtant retenuës dans le corps y pourroient faire beaucoup de mal : Ceux qui en ont, devront prendre garde de les faire bien purger ; & les autres feront bien de s'en faire appliquer. Nous ne pouvons de moins, que d'adjoûter icy l'obſervation tres conſiderable de Guillaume Fabri de Hilden Chirurgien & Medecin tres expert ; qui dans ſa quatriéme Centurie obſervation 23. dit que s'eſtant trouvé en la peſte qui courut à Lauſanne l'an 1613. Et ou depuis le commencement de Iuillet juſques à la fin de Novembre, il mourut plus de deux mille perſonnes; aucun de ceux qui avoient des Cauteres aux bras, ou aux jambes ne mourut, qu'un ou deux ; Encor dit il qu'ils eſtoient deſia d'ailleurs fort mal habitués.

Quelques uns portent ſur la region du cœur, dans un ſachet des choſes venimeuſes, comme de l'Arſenic &c. croyans que cela y accoûtume peu à peu le cœur, & que même il attire le venin, qui y peut eſtre entré ; mais cette practique eſt dangereuſe, comme d'autres l'ont eſprouvé. Il vaut beaucoup mieux y porter un ſachet Cordial, qui puiſſe preſerver le cœur de venin; tel qu'eſt celuy cy.

Prenés de Canelle, d'Eſcorce de Citron; de bois d'Aloës, de Santal Citrin; d'Iris de Florence & de Racines d'Angelique, de chacune demi drachme ; de ſemence de Rue, un ſcrupule ; de Saffran, demi ſcrupule ; de Camphre,

Camphre six grains ; d'Ambre gris, deux grains: de Musc, un grain : faites de tout cecy une poudre qu'on mettra entre deux taffetas avec du Cotton contrepointé.

IX. Quand on se sentira chargé d'humeurs; il sera bon d'user de pilules de Rufus, où nous trouvons à propos de changer quelque chose les faisans comme s'ensuit.

Prenés d'Aloé bien choisi, une once; de Myrrhe, demi once: de Racine d'Angelique: de santal Citrin, & de saffran: le tout reduit en poudre, de chacun une drachme. Faites en avec du vin une masse de pillules, dont vous prendrés pour dose, une drachme.

X. Il y à encor d'autres preservatifs qui pourront estre utiles ; mais il les faut varier selon les temperaments & les saisons: Car pour les personnes de temperament froid; ou en temps d'hyver, on se pourra servir tres utilement d'un vin Theriacal composé comme s'ensuit.

Prenés de grains de Genevre, une livre & demi: d'escorses de Citrons seiches, deux onces: de racines d'Imperatoire, Carline, scorzonere & Angelique de chacune, une once; de feuilles seiches de Melisse, Valeriane, Chardon benit, scabieuse, de chacune deux manipules: de petit Absynthe, un manipule: de fleurs de Soucis secs, demi once: de Canelle, une once & demi. Tout cecy estant enclos dans un tonnelet de vin ou quinze pots. Beuvés en le matin, ou lors que vous sortirés hors de la maison, environ demi verre, ou un petit verre: sur tout en Hyver.

En esté on se pourra servir de l'opiate suivante.

Prenés demi livre de Citrons, le tout avec l'escorse & le suc raspé, pilé, & reduit en paste; de Conserve d'œillets deux onces; de confection d'Alkermes une once, de Corne de Cerf preparée trois drachmes: de poudre d'Angelique, ou de Santal Citrin, de chacune deux drachmes avec suffisante quantité de sucre: faites en une opiate, de laquelle on pourra prendre quand on voudra la grosseur d'une petite noix.

On se pourra aussi servir des tablettes suivantes.

Prenés de poudre d'Angelique deux drachmes: de contrayerua, une drachme & demi: de licorne fossile & de Coraux preparez, de chacun une drachme: de perles preparees demi drachme: d'Esmeraude preparée, quinze grains: d'Ambre gris, trois grains, & un grain ou deux de musc, auec cinq ou six fois autant de Sucre dissoult en eau Rose. Faites en des tablettes, pour tenir une à la bouche: & l'y laisser fondre tout doucement.

XI. Sur toutes choses il faudra prendre garde de ne s'échauffer point trop, par un exercice violent; & de ne s'émouvoir point les humeurs par des passions subites, sur tout de peur, ou de cholere: car il est arrivé assez souvent que ces choses ont donné lieu à la fermentation de ce seminaire de peste, que plusieurs personnes demeurants en lieux infects portent sur eux, sans s'en trouver mal, si de semblables excés ne leur donnent lieu d'agir, & faire sentir dans nos corps leur malignité accoûtumée.

Quand on se trouvera obligé de demeurer dans une

une maiſon eſt deſia infecte, il faudra redoubler toutes ces precautions, & uſer de choſes encor plus fortes, & par dehors, & par dedans : ſur tout les choſes ſuivantes devront eſtre obſervées & employées.

I. Il faudra ſe tenir net d'habits, & de linges, & ne mettre aucune chemiſe, qui n'ait eſté parfumée de la poudre cy deſſus marquée: Eſtre le moins qu'on pourra de perſonnes dans une chambre, & en ouvrir les feneſtres, ſur tout à l'Orient, lors qu'il fera temps ſerain & temperé.

II. On uſera de temps en temps, de parfums plus forts que les precedents, avec la poudre ſuivante.

Prenés de poudre de guerre, deux onces: de ſoulphre une once: de Nitre, demi once: de Camphre, deux drachmes: de Racines d'Angelique, trois drachmes. Des ſommitez de Ruë, un manipule: de Benioin, Encens & Ladanum, de chacun demi once: de bois de Genevre une once. Faites une poudre groſſiere de cecy pour les parfums.

On pourra auſſi uſer du vinaigre Theriacal, ſur des charbons ardents, & en parfumer la chambre, de temps en temps.

III. Nous approuvons la coûtume de ceux qui mettent un ſeau plein d'eau fraîche, en Eſté, la nuict, en leur chambre, croyant qu'elle attire en quelque façon le venin ; il faudra ietter cette eau tous les matins & en remettre de la fraiche le ſoir, ſur tout en eſté.

TROISIE'ME PARTIE

DV

GOVVERNEMENT DE LA SANTE'

Qui eſt de la nature & proprietés des choſes qui ſervent à la nourriture des hommes.

CHAP. I.

Des Bleds, des Legumes, & du pain.

PRVIS que le Gouvernement de la Santé conſiſte principalement dans le droict uſage des choſes qui ſervent à la nourriture des perſonnes ; & que les fautes qui s'y commettent ſont les plus frequentes & les plus ordinaires cauſes des maladies, il eſt neceſſaire de tout point d'en connoiſtre les proprietés & la nature. C'eſt auſſi à quoy nous avons creu devoir employer la troiſiéme partie de ce Gouvernement de la Santé; à celle fin que chacun ſache, ce qu'il peut tirer de bien, ou de mal de ces choſes : & mettre mieux en practique la plus part des conſeils que nous avons donné ſur ce ſuject. En

En general nous comprendrons ce que nous avons à dire des choſes, qui ſervent à la nourriture des hommes, ſous les tiltres d'aliment, d'aſſaiſonnement, & de boiſſons.

Soubs le tiltre d'aliments nous verrons premierement ce que les vegetaux nous en fourniſſent, en Bleds, Legumes, Plantes potageres & fruicts; Puis nous conſidererons ce que les animaux à quatre pieds, les oiſeaux & les poiſſons nous en preſentent.

Nous commencerons par les Bleds & Legumes, comme les plus neceſſaires, & les plus communs; puis que c'eſt d'eux, & principalement des premiers, qu'on tire le pain, qui eſt la nourriture la plus utile, la plus uſitée, & la plus neceſſaire de tout ce qui ſert à la vie.

Des Bleds.

I. *Le froment* eſt le plus ſain, & le meilleur de tous les bleds. Son temperamment eſt chaud & humide; & ſa nourriture bonne & ferme. Il eſt vray qu'il à quelque peu de viſcoſité: mais elle ſe corrige aiſément par le ſel & la fermentation.

II. *L'eſpeaute* approche fort de la nature du froment, auſſi s'en ſert on en ſa place, là où le froment ne vient pas ſi bien. Il nourrit un peu moins; mais auſſi il paſſe mieux, & peſe moins.

III. *Le Seigle* ſuit l'eſpeaute en degré de bonté; Il eſt moins chaud, moins nourriſſant, & de plus difficile digeſtion; mais il eſt deterſif, & fait bon ventre: de là vient qu'il eſt bon d'en meſler, quelque portion avec le froment, pour des perſonnes qui ont les viſceres chauds, & le ventre reſſerré.

IV. *L'horge* eſt froid & humide; mais un plus veu-

teux; on s'en ſert en la Medecine pour les Ptyſannes & les hordeats: mais le pain qu'on en fait eſt fort peſant, & de difficile digeſtion.

V. *Le Ris* eſt aſſez temperé & nourrit beaucoup ſur tout eſtant cuit avec du laict. Il ſe digere un peu difficilement; & ſert à ceux qui ont des flux de ventre.

VI. *L'Avoine* eſt chaude & ſeiche, baille un aliment mediocre; mais qui raſſeure le ventre. La bouillie, & les Grus qu'on en fait, ſont d'aſſez bonne nourriture: mais le pain en eſt de fort difficile digeſtion.

VII. On ſe ſert auſſi du *Millet* & du panis qui ſont froids & ſecs, d'un ſuc craſſe, melancholique, qui reſſerre le ventre, & eſt de difficile digeſtion toutesfois le Millet eſt un peu moins mauvais que le panis.

Des Legumes.

I. *Les pois* tiennent le premier lieu entre les legumes; Ils ſont froids & ſecs, & aſſez difficiles à digerer. Ils ſont auſſi venteux, & nuiſent au cerveau & aux nerfs. Ceux qui ſont un peu delicats feront bien de ne ſe ſervir que du *jus*, & laiſſer la ſubſtance. Quant à ceux qui viennent dans les jardins, & qu'on mange verds, ils ſont plus faciles à digerer, & font moins de mal.

II. *Les febves* ſont froides & ſeiches, difficiles à digerer; venteuſes & vapoureuſes: de la vient qu'elles nuiſent au cerveau, cauſent des inquietudes en dormant, & font avoir des ſonges fâcheux & melancholiques.

III. *Les faſeoles* approchent de la nature des febves:

bves : mais elles ont l'advantage d'estre de meilleur suc, & de plus facile digestion.

IV. *Les lentilles* sont encor pires que les pois & les febves ; elles sont froides & difficiles à digerer; d'un suc crasse melancholique & venteux, leur long usage supprime les mois & l'urine.

V. *Les poids Chices*, servent plustost de medicament, que d'aliment, Ils sont chauds & secs, detersifs & aperitifs. Ils excitent les urines & les mois: nettoyent le foye, la Ratte, les Reins & la poictrine outre cela donnent benefice de ventre, quand on continuë de s'en servir.

Du Pain.

Des Bleds d'ont nous venons de parler, & même de quelques legumes, se tire le pain : qui est ou meilleur, ou moindre, selon les choses dont il est composé & selon son appreſtage.

C'est le premier & le plus necessaire des aliments: celuy dont on se peut le moins passer, & dont on ne se desgoutte presque jamais. A peine peut on manger sans luy, ou trouver du gouſt aux autres viandes, ausquelles il sert d'un assaisonnement trés salubre.

Le meilleur est celuy de froment, ou d'Espeaute: Apres vient celuy qui est messlé de froment & de seigle:En suitte celuy de segle:ceux d'horge,d'Avoine & de Legumes sont mal sains & difficiles à digerer. Il le faut laisser pour les pauvres gents, qui n'ont pas le moyen d'en avoir de meilleur, & qui d'ailleurs sont trop robustes, travaillent beaucoup, & sont accoustumés de longue main à cette sorte de pain.

Celuy là est le mieux appreſté qui est bien pestri, fermenté, mediocrement salé & bien cuit. De là

vient que les Pasticeries & gasteaux sont de difficile digestion, & engendrent des obstructions : le sel & la fermentation contribuent beaucoup à corriger la viscosité du pain.

Celuy qui est trop frais, ou trop sec & dur, n'est pas sain : le premier enfle l'estomach, fait des vents & se digere difficilement : celuy qui est trop sec & vieux desseiche & resserre le ventre. C'est ce que fait encor plus la crouste. Ainsi, le pain depuis un iour, jusques à quatre; est le plus salubre & le meilleur.

Quoy que le pain soit un fort bon aliment, & serve même à la digestion des autres viandes : si est-ce que comme la fort bien remarqué Hippocrate, il est tres-mal sain, d'en manger trop : car cela engendre des crudités & des obstructions tres fâcheuses.

CHAP. II.

Des plantes potageres, ou qui se tirent des Iardins.

LEs plantes potageres, c'est à dire, qui se tirent des Iardins, sont, où racines & Bulbes, ou fueilles, ou fruicts.

Des Racines & Bulbes.

I. *Les raves* tiennent icy le premier lieu. Elles sont chaudes & humides, & donnent assez de nourriture, mais elles sont venteuses & enflent le ventre. En Medecine on en fait un syrop propre à meurir la toux, & addoucir le gosier. On en prepare aussi des cataplâmes maturatifs & Anodyns.

II. *Les*

II. *Les naveaux* sont à peu pres de la même nature, & faculté que les raves, mais ils sont plus sains & moins flatueux.

III. *Les raisorts ou ravonneaux* sont chauds & secs : on les mange, ou crus avec du sel : ou par tranchées, en salade. Ils sont aperitifs & detersifs : provoquent les urines & nettoyent les reins : mais ils ne sont pas bons aux Estomachs bilieux : car ils reprochent & font des vents.

IV. *Les Bettes raves, Carottes & Pastenades*, sont à peu pres de même nature & vertu : car elles sont toutes chaudes, seiches, attenuatives, aperitives, & divretiques : Les rouges sont ordinairement employées pour les salades avec de l'huyle, du vinaigre & du poivre.

V. *Les oignons* sont fort chauds & secs, incisifs, attenuatifs & detersifs. Ils sont tres mauvais cruds, & estans cuits, ils ne laissent pas, deschauffer, de reprocher & d'engendrer un suc crasse, acre, & attrabilaire. Ils sont fort nuisibles aux bilieux : & à ceux qui ont l'Estomach chaud. Ils font aussi du mal aux yeux, & rempliſſent le cerveau de vapeurs.

VI. *Les porreaux* sont à peu pres de même nature, chauds, secs, attenuatifs, & detersifs. Ils sont plus commodes aux pituiteux, & excitent les urines : mais ils causent les mêmes incommodités, que les Oignons.

VII. *Les Eschalottes* tiennent de la nature des Oignons, & des ails : mais elles ne sont pas si acres : ny si mauvaises, on s'en sert à diverses sauſſes, pour y donner de la pointe, & exciter l'appetit.

VIII. *L'ail* est encor plus chaud que les Oignons. Il peut servir plutoſt de Medecine, ou d'assaisonnement, que de nourriture : Il fait un suc fort acre &

tres nuisible aux bilieux; cause des vents par la bouche, & rend l'halaine puante. Cependant il assaisonne assez bien certaines viandes, & est bon aux Estomachs froids & indigests. En medecine il a divers usages. 1. Il est fort bon pour corriger les eaux croupissantes, quand on se trouve en necessité d'en boire. 2. Il est commode pour la preservation de la peste, & du mauvais air. 3. On s'en sert aussi en dehors, s'en frottant l'Estomach & le ventre; contre les vers & les douleurs de ventre des petits enfans; Et même il est fort bon aux suffocations de matrice.

IX. *Le Sarsifix*, qui est la Scorzonere d'Hespagne & le *Chervis*, qu'on nomme *Girolle* en quelques endroits sont chauds & secs, deterfifs & divretiques: mais la Scorzonere outre cela à une vertu cordiale & propre contre les venins.

X. *Les racines de Persil* sont chaudes, seiches aperitives, deterfives, & donnent un suc assez bon.

Des feuilles d'herbes potageres.

I. *Les Choux* sont froids & secs. Il y en a de diverses sortes. Ceux qui sont blancs & pommés sont les pires de tous; de mauvais suc & de difficile digestion. Ceux qui demeurent verds & estendus, sont moins mauvais: mais ils ne sont pourtant pas de bon suc. Ils donnent une nourriture melancholique, & rempliſſent le cerveau de vapeurs. Estant cuits legerement avec du sel, de l'huyle ou du beurre, ils lâchent le ventre par une faculté deterfive & nitreuse: mais si l'on iette la premiere eau, & qu'on les cuise plus outre, ils deviennent adstringents. Les choux frisez d'Italie & choux fleurs sont meilleurs, & plus delicats que les autres.

II. *S'en-*

II. *L'endive, ou Chicorée de jardins* est froide & seiche. Estant verte elle à quelque amertume; mais étant blanchie elle la pert, & devient fort propre pour les salades & apprets; car elle rafraischit & donne une assez bonne nourriture.

III. *La laictuë domestique* est ou pommée, ou estenduë: l'une ou l'autre rafraischit, desaltere, donne une bonne nourriture, & fait avoir un sommeil doux & paisible.

IV. *Les espinards* rafraischissent & humectent, nettoyent la poictrine, & lâchent le ventre; ils donnent peu de nourriture, mais assez bonne.

V. *Le pourpier* rafraischit fort, restreint & excite le sommeil; mais il se digere assez difficilement sur tout en salade. En medecine on louë sa semence contre les vers des petits enfants.

VI. *La borrache* est un peu chaude & humide, elle lâche le ventre, & est propre aux melancholiques & bilieux; Elle est fort saine dans le vin; car elle corrige son feu, & luy oste une partie de sa force.

VII. *La buglose* a les mêmes qualités que la Borrache; sur tout celle des jardins; elle resiouit le cœur, & sert beaucoup aux maladies melancholiques.

VIII. *L'ozeille* est, ou des jardins, ou sauvage. Toutes deux sont aigrelettes cordiales & rafraischissantes. Elles resistent aussi à la corruption, corrigent la bile, desalterent, & sont tres propres aux fievres putrides & malignes.

IX. *Le cerfueil* est chaud & sec, discussif & aperitif. Il provoque les urines, & les mois, & les sueurs, il resout le sang caillé, & son eau destillée, est fort propre pour faire suer.

X. *Les feuilles de Persil* sont chaudes & seiches, discussives & divretiques; Elles donnent fort bon

gouſt aux viandes, & aux ſoupes.

XI. *Les reparées* ſont une mediocre nourriture, & n'ont aucune intemperie, n'y mauvaiſe qualité.

XII. *Le ſeleri* eſt chaud & ſec, attenuatif & diſcuſſif; il excite l'appetit & fortifie l'Eſtomach & la poictrine : mais il n'eſt pas bon aux bilieux, & à ceux qui ſont ſujets à ces cruditez qu'on appelle nidoreuſes.

XIII. *Les cardons* ſont chauds & ſecs; provoquent les urines : nettoyent les reins : mais les eſchauffent auſſi.

XIV. *Les aſperges* ſont aſſez temperées: mais plus chaudes que froides. Elles ſont deterſives : aperitives, & propres à provoquer les urines : ſi on les laiſſe beaucoup cuire, elles perdent & leur gouſt & leur vertu.

XV. *Les Houbelons* ſont un peu chauds & humides, leurs tendrons purifient le ſang, nettoyent les viſceres, & excitent les urines.

XVI. *Le creſſon* eſt chaud & ſec, attenuatif & diſcuſſif, il provoque fort les urines. On s'en ſert en ſalades. Mais dans la Medecine on l'employe pour les morfondures, pour exciter les urines, & pour le Scorbut.

XVII. *La roquette* eſt, ou domeſtique, ou ſauvage: l'une & l'autre eſt chaude & ſeiche : Elle provoque les urines & eſchauffe les reins : on s'en ſert dans les ſalades.

XVIII. *Les arroches ou Bonnes dames* ſont miſes entre les herbes potageres, quoy qu'elles nourriſſent fort peu : Elles ſervent principalement à humecter, & lâcher le ventre dans des bouillons, ou clyſteres faits pour cela.

Des

Des fruicts des herbes des Iardins.

I. *Les Melons* ſont veritablement fort delicieux quand ils ont le gouſt, l'odeur, le poids, la couleur & l'âge convenable : mais ils ſont aſſez dangereux. Ils ſont froids & humides, difficiles à digerer, & tres aiſés à ſe corrompre dans l'eſtomach. Cependant, ils ſont moins nuiſibles aux bilieux, & à ceux qui ont l'eſtomach chaud. Il les faut manger au commencement du repas : avec de la canelle & du ſucre, & boire du bon vin deſſus pour aider à les digerer.

II. *Les concombres* ſont froids & humides, dificiles à digerer, & faciles à ſe corrompre. Ils excitent ſouvent des flux de ventre ; des fievres & dyſenteries. On les corrige en les battant, & leur faiſant rendre l'humeur acqueuſe qu'ils ont : on les aſſaiſonne avec du poivre, du ſel, du vinaigre. Apres quoy il vaudroit encor mieux les jetter à la ruë, que les manger. Du moins il y faut adjoûter les precautions dont nous avons parlé au ſujet des melons. Ils ſont moins mauvais quand ils ſont cuits.

III. *Les courges* ſont froides & humides ; Elles ne ſont pas ſi dangereuſes que les concombres; mais elles ſont peſantes à l'eſtomach ; lâchent un peu le ventre & provoquent les urines.

IV. *Les citroüilles* ſont rafraiſchiſſantes, humectantes & plus legeres à l'eſtomach, Elles laſchent auſſi plus le ventre & provoquent les urines.

V. *Les Artichauds* approchent fort du temperamment des Cardons. Ils ſont chauds & ſecs, aperitifs & divretiques. Ils nettoyent auſſi les reins : mais ils les eſchauffent en méme temps.

Appendice.

Des Champignons, Mouſſerons, Morilles & Truffes.

QVoy que les champignons, mouſſerons, morilles & Truffes ne ſoyent pas à proprement parler des plantes : ſi eſt ce que puis qu'il ne ſe peuvent rapporter autre part plus commodément: il ſera bon d'en dire icy quelque choſe comme par forme d'Appendice.

I. *Les champignons* ſont de diverſes ſortes. Il y en a de tres mauvais & venimeux, dont il ſe faut entierement abſtenir : mais il y en a auſſi des autres qu'on peut manger. Les meilleurs ſont ceux qui ſont fermes, Rouges par deſſoubs, Blancs par deſſus, & de bonne odeur : quoy qu'à dire le vray, ils ne laiſſent pas d'eſtre encor aſſez mal ſains, & que ce ſeroit mieux fait de s'en abſtenir.

II. *Les morilles* ſont eſpeces de *Fungi*, qui croiſſent ſur les pierres environ le mois de May : Ils ſont de méme nature que les champignons.

III. *Les mouſſerons* ſont eſpeces de Champignons tout blancs, qui viennent au mois de May ſur la mouſſe.

Ces choſes à cauſe de l'aſſaiſonnement qu'on leur donne, ſont fort agreables au gouſt, & c'eſt ce qui les fait rechercher. Il faut les choiſir fraiſches, & les laiſſer tremper, eſpurer & cuire tant ſoit peu: puis ietter leur premiere eau: & en ſuitte les cuire comme on les veut avoir. Il vaudroit mieux n'en manger point: mais ſi l'on ne s'en peut tenir, il en faut manger peut

peu & boire de bon vin dessus pour aider à les digerer. On les fait quelquesfois seicher, puis on les met en poudre fine, qu'on mesle parmi des saulces, des fricassées, & pasticeries.

IV. *Les Truffes*, qu'on trouve en certains lieux dans la terre, ont la reputation d'estre venteuses, melancholiques & de difficile digestion; mais ie ne les croy pas si mauvaises, lors qu'elles sont bien triees & qualifiées. D'ailleurs elles sont fort agreables au goust, & provoquent le desir de Venus. On trouvera le moyen d'apprester toutes ces racines, herbes, fruits aussi bien que ces champignons, mousserons, Morilles & truffes dans un livre assez commun qui à pour tiltre. *les Delices de la Campagne, ou le jardinier François.*

CHAP. III.

Des fruicts des Plantes, Arbres ou Arbrisseaux.

SVit maintenant à parler des fruicts: Ils viennent ou de petites plantes comme les fraises, & les framboises: ou de celles qui sont entre les petites & les grosses; comme les groisselles, Raisins, Capres & Noisettes: ou des arbres, comme les Abricots, Amandes, Cerises &c. Nous en traitterons selon cest ordre.

I. *Les fraises* sont froides & humides, elles desaltérent, temperent la bile, & l'ardeur des visceres: Elles ne chargent pas l'Estomach: & se digerent assez bien. On en corrige la crudité, avec du sucre & du vin. En matiere de medecine, on en distille une eau pour arrester les pertes de sang.

II. *Les framboiſes* ont à peu prés les mémes vertus, & avec cela un gouſt fort bon : On les tient propres à reſiouir, le Cœur, & en les infuſant dans du vinaigre on le rend plus agreable.

III. *Les Groiſelles* [qu'on appelle auſſi *raiſins de Mars*,] ſont froides & ſeiches, reſiouiſſent le Cœur, rafraiſchiſſent & reſiſtent à la corruption: d'où vient qu'on en employe, le ſuc, le ſyrop & les confitures, dans les fievres putrides, & particulierement en celles qui ſont malignes & peſtilentes.

IV. *Les Raiſins* ſont, ou frais, ou ſecs, les frais rafraiſchiſſent humectant & lâchant le ventre: mais font des vents & des crudités. Ils ſont propres aux Bilieux, & à ceux qui ont le ventre reſſerré: moyennant qu'on les mange à l'entrée de table. Les Raiſins ſecs & particulierement ceux qu'on appelle de *Damas & de Corinthe* ſont fort utiles à la poictrine & au foye. Ceux qui ont quelque pointe parmi leur douceur ſont deterſifs.

V. *Les Noiſettes* ſont chaudes & ſeiches, ſe digerent difficilement, & font vn ſuc terreſtre & melancholique : Elles nuiſent au Cerveau : mais ont tient quelles ſont bonnes aux graveleux.

VI. *Les Capres* ſont chaudes & ſeiches: on s'en ſert pluſtoſt pour reſveiller l'appetit que pour nourriture. Elles corrigent l'humeur melancholique & deſopilent la Ratte. On s'en ſert en forme de Salade avec du ſel & du vinaigre, ou parmi les viandes.

VII. *Les Abricots* ſont temperés en chaleur, mais humides. Ils donnent un aſſez bon ſuc, & ſont fort agreables au gouſt.

VIII. *Les Amandes*, ſont, ou douces, ou ameres *Les douces* ſont un peu chaudes & humides, donnent un aſſez bon aliment, & ſont deterſives. Elles engraiſſent

graiſſent les corps extenués. On en fait des emulſions & des laict d'Amandes pour rafraiſchir, humecter & exciter le ſommeil. En medecine. On en tire une huile propre contre la colique, la gravelle, les trenchées de ventre, & les accouchements difficiles. *Quant aux ameres* elles ſont plus chaudes, ſeiches, deterſives: Elles excitent les urines & ſont propres à la colique qui vient de cauſe froide. On tient quelles empéchent de s'enyvrer. Leur huyle eſt bon contre la dureté douye & les ſifflements d'oreilles.

IX. *Les ceriſes* rafraiſchiſſent & lâchent le ventre celles qui ſont noires, & aigrelettes, ſont encor plus rafraiſchiſſantes. On en fait une eau qui eſt cordiale & propre pour L'Epilepſie, & les inflammations du goſier.

X. *Les coings* ſont froids & ſecs, adſtringents & cordiaux. Il les faut manger cuits ou confits à la fin du repas, pour fortifier l'Eſtomach & fermer ſon orifice ſuperieur. Ils ſont fort bons pour les flux de ventre & Dyſenteries, enforme de Syrop, ou de Cottignat.

XI. *Les chaſtagnes* ſont chaudes & ſeiches. Elles fourniſſent aſſez de nourriture: mais ont beſoin d'un bon Eſtomach: autrement elles font des vents, enflent le ventre, & ſe digerent difficilement.

XII. *Les citrons* ſervent pluſtoſt d'aſſaiſonnement ou de medicament, que de nourriture: Leur ſuc rafraiſchit deſaltere, reſiſte à la corruption, & eſt grandement cordial. On en mange par tranches avec de l'eau Roſe eſt du ſucre: Mais leur uſage eſt principalement pour la Medecine: ſur tout en forme de Syrop qui eſt tres excellent dans les fievres putrides, & particulierement dans les malignes: car il reſiſte à la

corruption, & aux venims, & en meſme temps penetre, rafraiſchit & deſaltere fort commodement. Quant à leur Eſcorce, elle eſt chaude & ſeiche, cordiale & ſtomachale. On la confit & on en fait une conſerve propre à fortifier les viſceres.

Les corneoles ſont rafraiſchiſſantes: deſſeichantes & fort adſtringentes. On les confit & on s'en ſert aux flux de ventre & dyſenteries. On en reſerve auſſi la poudre pour le méme effect.

XIV. *Les Dactes* ſont les fruicts du *Palmier* qui eſt un arbre qui ne vient qu'aux pays chauds. Elles ſont chaudes, humides, & pectorales, nourriſſent beaucoup, ſont propres aux perſonnes extenuées: Elles eſchauffent auſſi les reins eſt meuriſſent la toux On en fait du vin en Barbarie, qui eſt extremement chaud & enyvrant.

XV. *Les figues* ſont chaudes & humides, fort nourriſsãtes, & deterſives, mais leur uſage exceſſif cauſe des vents & des obſtructions. Les ſeiches ſont meilleures que les vertes: Car elles amolliſſent & meuriſſent la toux nettoyent la poictrine, & ſervent à pouſſer la petite verole. En dehors on s'en ſert en des Cataplaſmes pour appaiſer la douleur, pour amollir & faire meurir les tumeurs.

XVI. *Les griottes* ſont rafraiſchiſſantes & cordiales: elles deſalterent, eſguiſent l'appetit: & ne ſe corrompent pas ſi aiſément, que la plus part des autres fruicts. On en fait des confitures qui ſont propres pour deſalterer & recreer les malades.

XVII. *Les Grenades* ſont de diverſes ſortes: les unes fort aigres: les autres douces: & les autres aigres douces. Les aigres douces ſont les meilleures, & rafraiſchiſſent aſſez bien. Outre cela elles reſtraignent: ſont fort cordiales, & propres aux fiévres malignes.

malignes. On en fait un Syrop tres utile pour cela. Leurs escorces sont fort adstringentes, & leurs fleurs aussi, qu'on nomme *Balaustes*. On s'en sert dans les flux de ventre, dysenteries, & pertes de sang.

XVIII. *Les jujubes* eschauffent & humectent. On les recommande pour mentir la Toux, & pour faire cracher dans la Pleuresie, dans les Apozemes & syrop qu'on y employe.

XIX. *Les meures* rafraischissent & humectent: Elles excitent l'appetit, lâchent le ventre, & passent facilement; Il est vray qu'il les faut manger à l'entrée de table: Car si elles demeurent long temps en l'Estomach, elles se corrompent. On en fait de la Gelée & du Syrop. Ce dernier est fort bon aux Diarrhées, Dysenteries, & Inflammations de Gosier.

XX. *Les nesles* sont froides, seiches, & fort adstringentes. Il les faut garder pour la fin du repas. Elles sont bonnes aux flux de ventre. On recommande aussi les osselets qui s'y trouvent contre le calcul.

XXI. *Les noix* sont chaudes & seiches; les recentes corrigées avec le sel, & le vin sont moins mauvaises: Cependant elles se corrompent aisément, & alors elles font des flux de ventre & des Dysenteries: *Les seiches* sont encor plus malsaines: Car elles dessechent, font des apprets au gosier, & excitent des douleurs de teste. *Les noix confites* sont fort stomachales, & propres à ceux qui ont l'estomach foible & froid. *En medecine* on employe les fleurs de noyer contre les suffocations de Matrice: les pertes de sang & les fievres malignes. Le Syrop fait avec l'exterieur descorce de noix vertes, est aussi bon contre la Squinance.

XXII. *Les pommes* sont de diverses sortes: Les unes sont douces; les autres aigres: & les autres ai-

gres douces. En general elles ſont rafraiſchiſſantes, & humectantes. Celles qui ſont odorantes ſon encor cordiales, & corrigent fort bien l'humeur melancholique. Les meilleures & plus ſaines ſont les Courpendus & les Renettes. Celles cy eſtants coupées par trenches avec de l'eau & du ſucre, ſont fort bonnes dans l'aſpreté du goſier : pour les fluxions acres & ſalées qui y tombent, & pour deſalterer dans les chaleurs des fievres.

XXIII. *Les poires* ſont auſſi de diverſes ſortes. En general elles ſont froides, ſeiches & plus ou moins adſtringentes ſelon leur ſortes, ce qui ſe diſcerne par le gouſt & l'experience qu'on n'en peut faire.

XXIV. *Les peſches* ſont froides & humides: Elles ne donnent pas beaucoup de nourriture, & ſe corrompent aiſément: Auſſi les faut il manger à l'entrée de table, & boire du bon vin deſſus. Quelques uns les recommandent pour les bilieux & melancholiques. Nous comprenons ſoubs le nom de peſches, les *Pavies*, & *Aulberges*. On tient que les peſches ſeiches, ſont adſtringentes, & propres aux vomiſſements & flux de ventre, bilieux. On fait un Syop de fleurs de Peſches qui eſt bon contre les vers des petits enfans. Les noyaux de peſche ſont deterſifs. On en fait une eau qui eſt bonne contre la colique.

XXV. *Les prunes* ſont de diverſes ſortes : Les unes blanches, les autres rouges : & les autres violettes, ou noires. Toutes ſont fort froides & humides, & lâchent le ventre. Celles de Damas, de Roy & les perdigonnes ſont les meilleures. On apporte *les Brignoles* des pays chaud, qui ſont de bon ſuc, & lâchent le ventre. Les pruneaux ſont aigres & rafraichiſſent beaucoup plus. Ils peuvent eſtre bons aux

Bilieux

Bilieux estant cuits, mais ils nuisent à ceux qui ont l'estomach foible; il les faut corriger avec du sucre.

XXVI. *Les pignons* sont chaud & humides: Ils addoucissent la poictrine; donnent bonne nourriture & sont fort propres pour les personnes extenuées. On en fait des emulsions en medecine.

XXVII. *Les pistaches* sont chaudes & humides; donnent une bonne nourriture, & sont propres aux personnes maigres: Elles sont aussi bonnes pour les poulmons, le foye & l'estomach, mais elles eschauffent les reins; on s'en sert en medecine pour arrester les naussées & vomissement.

XXVIII. *Les Olives* ne sont en usage qu'en Composte; ou elles servent plustost d'assaisonnement que de nourriture: Elles excitent l'appetit, restraignent & fortifient l'estomach. Nous parlerons cy apres au chapitre septiesme de *l'huyle* qu'on en extrait, qui est fort en usage pour les assaisonnement des viandes, & dans plusieurs compositions de Medecine.

XXIX. *Les Oranges* ont leur suc & leur escorce de temperament different: Car le suc & particulierement de celles qui sont aigres, est froid & sec. Il excite l'appetit, resiste à la corruption, & desaltere. L'escorse est chaude & seiche, & fortifie l'estomach. On la confit pour la rendre plus commode & plus agreable au goust. Et l'escorse & le suc servent aussi dans plusieurs saulses pour leur donner de la pointe. L'eau distillée de fleurs d'Oranges qu'on appelle eau *Naphe*, aide aux accouchement difficiles; est bonne contre la colique froide, & les vers des petits enfans.

XXX. Adjoustons à ce que nous venons de dire de ces fruicts *quelques reigles* à observer dans leur usage

La premiere est que ceux qui passent promptement & ne peuvent corrompre dans l'Estomach (desquels pour la plus part sont froid & humides) doivent estre mangés à l'entrée de table: Comme les Melons, concombres, Cerises, Pesches, Pommes &c. Et qu'il est bon de boire un peu de vin pur par dessus, pour aider à leur digestion. *La seconde* que les fruicts qui ont un peu d'Astriction doivent estre mangées à la fin du repas: Comme les Chastaignes, les Coins, les Nesles, les Poires &c. *La troisiesme* que la plus part des fruicts, qui se mangent cruds: comme les Pommes, Poires, Melons, se corrigent fort bien avec le sucre *La quatriesme* qu'il vaut mieux, & sur tout pour les estomach foibles & froids, manger cuit que cruds ceux qui peuvent porter d'estre cuits.

CHAPITRE IV.

Des Animaux à quatre pieds, & des poissons qui servent à la nourriture.

APres avoir parlé de ce que les vegetaux fournissent pour la nourriture de l'homme en ces pays d'Europe. Il faut voir ce que les animaux y contribuent, qui donnent une substance encor plus conforme à la nature de l'homme, & une nourriture plus abondante, & plus ferme.

Les animaux: ou vont à quatre pieds sur la terre: ou nagent dans les eaux; ou volent en l'air; ou sont Amphibies: ou imparfaits.

Des animaux à quatre pieds les uns sont domestiques: Et les autres sauvages; qui se prennent, ou par artifice, ou par force. *Les*

Les animaux domestiques qui servent à la nourriture, sont les suivant, dont nous decrirons les proprietés.

I. *Le Cochon de laict* donne une nourriture un peu fade, & visqueuse, elles n'est pas bonne aux phlegmatiques ; & charge l'estomach : Cependant s'il a esté bien nourri, s'il à le temps convenable, & la chair un peu ferme : c'est une viande assez agreable, & delicate.

II. *Le Chevreau* est plus sain que le Cochon de laict, il est d'assez bonne, & de facile digestion : il lâche un peu le ventre: mais il se faut abstenir de ceux qui n'ont pas l'âge convenable.

III. *L'Agneau* à une chair humide, baveuse & gluante : si bien que le meilleur est d'attendre d'en manger iusques à ce que il ait plus de temps.

IV. *Le Mouton* donne une nourriture fort bonne saine & de facile digestion, il est vray que s'il est trop gras il degoute facilement.

V. *La Brebis* à une chair moins bonne, & qui est abondante en excrement.

VI. *Le Belier* est encor de moindre suc, & plus difficile à digerer.

VII. *Le Pourceau* donne beaucoup de nourriture & assez bonne & ferme: mais il faut avoir l'estomach assez bon pour le digerer, & prendre en suitte un peu d'exercice. Il n'y à chair qui approche plus de celle de l'homme que celle cy. On croit que son usage trop frequent dispose à la ladrerie : mais cela est peu vray semblable: sur tout quand on s'abstient de ceux qui se trouvent ladres, & qu'on les mange frais. Les salés ne sont pas si bons : car le lard reproche & fait une nourriture assez mal saine pour ceux qui sont delicats.

VIII. *Le Bœuf* tendre & mediocrement gras donne une assez bonne nourriture, quoy qu'un peu grossiere. La Geniſſe est encor meilleure: mais le Bœuf qui est vieux, dur, & maigre, donne une nourriture plus crasse, melancholique, & difficile à digerer. Le Bœuf salé & endurcy à la fumée, est aussi mal sain, & ne convient qu'aux paysans, & autres personnes robustes, & qui travaillent beaucoup.

Le Veau donne une bonne nourriture quoy qu'un peu humide, & se digere facilement.

Les Animaux sauvage qui servent à la nourriture sont.

I. *Le lievre*, qui selon qu'il est jeune ou vieux, tendre, ou dur, maigre ou gras, est fort different en qualités. Les levreaux sont fort delicats, de bon suc & de facile digestion: Ceux qui passent un peu au delà ne laissent pas d'estre assez bons: Pourveu qu'ils soyent tendres & bien nourris: mais les vieux & durs font un suc crasse & melancholique.

II. *Les Connils & Lapins* sont à peu pres de mémes qualités. Ils ont une chair assez delicate: mais un peu fade: si on ne leur donne du gouſt avec quelque bonne sausse, ceux de Garenne, font meilleurs que les autres.

III. *Les Chevreux* sont delicats & de bonne nourriture: les chamois en approchent quand ils sont jeunes & tendres: mais ils ne sont pourtant pas si bons.

IV. *Le Cerf* à une chair qui ressemble à celle du bœuf: Les jeunes pris en bonne saison, sont encor assez bons: mais hors de là, ils font un suc crasse melancholique & peu agreable.

V. *Le Sanglier* approche du temperament du pourceau domestique: mais il est plus sain: d'un gouſt plus

plus relevé, & de meilleure nourriture ; Les jeunes ſont encor plus excellent & delicat.

VI. *L'Ours ſe mange* en venaiſon, pluſtoſt par rareté que pour aucune bonté qu'il ait ; auſſi eſt il d'un ſuc craſſe, & de tres difficile digeſtion. Cependant quand il eſt ieune, tendre, bien cuit & aſſaiſonné, on en peut paſſer ſon envie dans le rencontre.

Des Poiſſons.

Les poiſſons qui ſervent à la nourriture de l'homme ſont, ou des Lacs & rivieres, ou de mer. Il ſeroit trop long d'en faire icy une enumeration particuliere : Il ſuffira de les ranger ſoubs trois bandes : Aſſavoir des moindres en bonté des mediocres, & des meilleurs. Adjouſtant à cela quelque reigles ſur leur uſage & election.

Entre les poiſſons d'eau douce, les moindres en bonté ſont les Goüions, vengerons, Beſaules, Ables, Chevenoz, Tenchés & Meuſniers: adjouſtons y la Carpe & L'Anguille (quoy que quelques uns les eſtiment fort pour leur gouſt) De faict la Carpe à une chair fade, de mauvais ſuc, & de difficile digeſtion : Et L'Anguille fait un ſuc gluant, pituiteux, qui engendre des obſtructions, & charge l'eſtomach.

Entre les mediocres ſont les chaſſots, Perches, Barberaux, Ferraz & Brochete: mais derechef ces poiſſons ſont beaucoup meilleurs en des lieux qu'en d'autres.

Les meilleurs ſont les Droumilles, Mouſtaches, ou Lottes, Moſtelles, Ombles, Truittes, & Saulmons.

Entre ceux de Mer, les moindres ſont les Rougets les Langouſtes, Les Cougres, le Thon, & le Marſoyin.

Les mediocres ſont les Turbots, la Dorade, l'Alozé.

Le Muge & la Raye.

Les meilleurs ſont la Saule, l'Eſcaure, l'Eſtourgeon & la Lamproye.

Il y a auſſi certains poiſſons de mer que nous ne mangeons gueres que ſalé en ces quartiers: comme les Sardines, les Anchoyes, le Stocfich, le Merlus, la Moruë, & les Harengs blancs & Sorets quoy que la plus part de ceux cy eſtants encor frais ſoyent aſſez bons & delicats, ils acquierent par la ſaleure, & par leur deſication de mauvaiſes qualités, car ils alterent deſſeichent, & ſe digerent mal aiſément: tellement qu'il vaut mieux s'en abſtenir, ou du moins en faut manger fort peu, & rarement.

En general dans l'uſage des poiſſons il faut remarquer.

I. Qu'ils ne nourriſſent pas beaucoup, & donnent un ſuc froid & humide: lequel on fait bien de corriger par leurs ſauſſes.

II. Que les maſles ſont meilleurs que les femelles, ceux qui ſont de moyen âge que les vieux. Ceux qu'on appelle *Saxatiles* c'eſt à dire, qui viennent en un fond pierreux ou dans une eau claire & courante: que ceux qui vivent dans les eaux dormantes, craſſes & mareſcageuſes, leſquels ſont ordinairement fort mal ſains. On eſtime le plus les petits Brochets, & les groſſes Truittes.

CHAP.

CHAP. V.

Des Aliments qui se prennent des oiseaux, & de quelques autres animaux Amphibies, ou imparfaits.

LA nourriture la plus delicate dont l'homme se serve; se tire des oiseaux. Cependant il y en à de diverses sortes.

Nous les distinguerons en Domestiques & sauvages.

Entre les premiers nous mettons.

I. *Les poulets* qui donnent une bonne nourriture rafraischissante, qui ne charge pas l'estomach, ne fait pas beaucoup d'excrement.

II. *Les poules* qui sont d'un temperament plus chaud, & donnent une bonne nourriture, & plus solide que les poulets.

III. *Les chappons* sont encor plus delicats & meilleurs. Ceux qui sont plus jeunes & tendres, & qui ne sont pas excessivement gras, sont les meilleurs.

IV. *Les Coqs* sont chauds & secs, de mauvais suc & de difficile digestion: Cependant il s'en fait un bouïllon qui lâche le ventre, & est apperitif & deterssif, dont on se sert dans l'Asthme, dans la Gravelle, & dans les maladies melancholiques, avec des herbes appropriées à ces maux.

V. *Les Pigeons* nourrissent fort bien: sur tout les jeunes. Ils échauffent un peu: mais les sauvages & Ramiers font un suc crasse & melancholique, & se digerent assez difficilement.

VI. *Les Cannes* ſont mal ſaines: de mauvaiſe digeſtion: d'un ſuc groſſier, & fort aiſé à ſe corrompre.

VII. *Les Oyes* ſont meilleures que les Cannes: mais elles ne laiſſent pas de donner un ſuc aſſez groſſier & melancholique: ſur tout celles qui ſont vieilles & dures. On loüe fort le foye de celles qui ſon jeunes & graſſes.

VIII. *Les Paons* ſont eſtimés fort delicats par pluſieurs, & donnent une aſſez bonne & loüable nourriture.

IX. *Les Coqs d'Inde* ſont meilleurs que les Paons, & font un fort bon ſuc, & bien nourriſſant: mais la graiſſe qui ſe rencontre aupres du Col, & de la poictrine eſt de mauvaiſe digeſtion, & reproche.

Les oiſeaux ſauvages qu'on prend à la chaſſe, ſont, ou de Montagnes, ou de marets & rivieres. Ceux de montagne ſont les meilleurs & les plus ſains Ceux de marets ſont la plus part mal ſains & faciles à ſe corrompre dans l'Eſtomach: quoy que pluſieurs d'entr'eux ayent fort bon gouſt.

Nous ne traitterons pas de chacun deux en detail, Il ſuffira de les diſtinguer en trois bandes: Des mal ſains: des mediocres, & des plus exquis.

Au rang des mal ſains nous mettons les Eſtourneaux, les Moineaux, les Merles, Pies, Courbeaux, Corneilles, Gruës & Cygongnes. Nous y adjouſtons encor les Cailles, quoy que pluſieurs en faiſent grand eſtat: car elles peſent à l'eſtomach, & font un mauvais ſuc, & facile à ſe corrompre.

Au rang des mediocres, nous mettons le Pic, la Huppe, le Geay, le Goqu, la Buze & l'Oſtarde, quoy qu'on la priſe beaucoup à cauſe de ſa rareté.

Au rang des plus exquis, nous mettons les Grives, Aloëttes, Becqueſigues, Hortolans, Becaſſes, Tourterelles,

relles, Gelinotes, Francolins, Faisans, & Perdrix, qui tous donnent un tres bon suc & facile à digerer.

Entre ceux de Riviere, il y en à aussi des mal sains des mediocres & des exquis.

Au rang des mal sains nous mettons les Herons, plongeons, Hyrondelles de mer, Monettes & Foulques.

Au rang des mediocres les pluviers & les Canards.

Au rang des exquis les Becassines, Sifflets, Vaneaux Sarcelles, chevaliers & Lovys.

De certains animanx imparfaicts, ou Amphibires.

Il y a encor certains animaux imparfaits, qui font comme une bande à part, Au nombre desquels nous mettons les suivants.

I. *Les Escargots* qui se mangent en Hyver: estans premierement bien nettoyés, ils font un suc grossier, visqueux & difficile à digerer: mais ils donnent aussi un aliment ferme, & qui ne se dissipe pas si facilement. C'est pour cela que quelques uns les loüent pour les Pthisiques, & extenuez.

II. *Les Mousles* ou muscles qu'on tire de la mer: font un aliment à peu pres comme les Escargots: mais un peu meilleur.

III. *Les Huistres* sont une viande fort delicieuse à plusieurs: Ils nourrissent assez & excitent l'appetit de Venus: cependant leur suc est encor visqueux & difficile à digerer.

IV. *Les Grenouilles* servent aussi de viande: mais on n'en prend que les cuisses: qui font un aliment assez bon & sain: mais il les faut bien choisir & prendre de celles qui viennent aux ruisseaux, ou fontaines

plustost

pluſtoſt que de celles des Marets.

V. *Les Eſcrevices* donnent une nourriture ferme & ſaine, mais un peu craſſe & difficile à digerer.

VI. *Les Tortuës* ſont un ſuc delicat & fort ſalubre : voilà pourquoy on les recommande aux perſonnes extenuées, aux pthiſiques, & hectiques.

Obſervations ſur le choix des Animaux & de leurs parties.

Outres ces choſes que nous avons dites des animaux : il eſt bon de remarquer encor quelque choſe ſur leur choix; & la nature des parties dont ils ſont compoſés. Nous remarquerons ſur leur choix.

I. Que les trop jeunes, ou trop vieux ſont ordinairement moins ſalubres : Car les trop ieunes ſont un ſuc viſqueux, pituiteux & plein d'excremẽts. Dont auſſi ils nuiſent à l'eſtomach & laſchent le ventre. Et les trop vieux ſont le plus ſouvent durs & maigres, donnants une nourriture groſſiere & difficile à digerer. Les meilleurs ſont ceux de moyen âge, ou un peu plus jeunes.

II. Que ceux qui ſont trop gras, ou trop maigres ne ſont, ny ſi bons, ny ſi ſains que ceux de mediocre conſtitution : Car la graiſſe ſe tourne facilement en bile, degouſte, & relaſche le ventre : mais auſſi les maigres donnent une nourriture plus ſeiche. Adjouſtés à cela qu'ils ſont plus durs & par conſequent plus difficiles à digerer.

III. Que les animaux chaſtrés ſont ordinairement meilleurs & plus tendres, que les entiers; Et ceux qui vivent en liberté que ceux qui demeurent enfermés dans les maiſons.

Sur les parties des animaux nous remarquerons en general

general quelles ne ſont pas toutes de meſme nature qualité & temperament : les unes eſtants beaucoup meilleures que les autres, & plus ſaines.

En ſpecial; la cervelle, & la moëlle de l'eſpine eſt phlegmatique: Les poulmons de facile digeſtion, mais de peu de nourriture. Le cœur d'une ſubſtance dure & difficile à digerer, Le foye d'un ſuc groſſier, & de tardive digeſtion, La ratte encor plus, Le ſang eſt difficile à digerer & de mauvais ſuc; Le ventre, la matrice & les inteſtins des animaux à quatrepieds ſont d'une ſubſtance plus dure, plus ſeiche, plus froide, de plus difficile digeſtion & les pieds, & les extremités ſont auſſi d'une ſubſtance groſſiere & viſqueuſe ; La langue & les tetines ſont de bon ſuc & de louable nourriture. Ainſi ce qu'il y a de meilleur ; c'eſt ce que plus proprement on appelle *chair*.

CHAP. VI.

Des diverſes choſes qu'on tire des animaux outre leur chair, pour la nourriture de l'homme.

ON tire auſſi des animaux diverſes choſes qui ſervent à l'entretien & nourriture de l'homme, comme ſont les œufs, le laict, le beurre & le fromage, deſquels nous remarquerons ici les proprietés & le droit uſage.

I. *Les œufs* dont on ſe ſert le plus ſouvent, ſont ceux de poule, Il faut les prendre frais, autant que faire ſe peut car les vieux & ceux qui commencent à ſe gaſter, font une tres pernicieuſe nourriture ; le blanc des œufs eſt froid & ſec ; mais le jaune eſt

chaud & humide & de fort bonne nourriture.

On les appreſte en diverſes façons; mais ceux qui ſont cuits à l'eau un peu legeremẽt ſont les meilleurs. Ils addouciſſent la voix, & corrigent l'aſpreté du goſier. Ceux qu'on cuit durs ſont plus difficiles à digerer, & deviennent adſtringents. Ceux qu'on frit à la poële engendrent un manvais ſuc; & reprochent ês perſonnes qui ſont ſujettes aux crudités nidoreuſes

II. *Le laict* eſt froid & humide, & donne une bonne nourriture à ceux qui le peuvent bien digerer. Il s'y rencontre trois ſubſtances aſſez differentes en temperament, la ſereuſe, la butyreuſe, & la caſéeuſe; *La ſereuſe* eſt ſubtile, aperitive & deterſive. *La Butyreuſe* eſt plus chaude & humide & donne la meilleure nourriture. *La Caſéeuſe*, qui eſt celle principalement dont on fait le formage, eſt plus craſſe, terreſtre & difficile a digerer: Le meilleur laict eſt celuy qui eſt frais qui à une conſiſtence qui n'eſt pas trop deliée, ny trop eſpaiſſe, le gouſt agreable & qui a eſté tiré des animaux bien nourris, bien conditionnés, & vivans dans de bons paſturages.

Dans l'uſage du laict Hipocrate remarque qu'il n'eſt pas bon à ceux qui ont des maux de teſte, ou des obſtructions, ou qui abondent en vents, non plus qu'à ceux qui ont la fiévre: mais il faut excepter de cette reigle, les Pthiſiques, & hectiques à qui le laict eſt fort propre. On tient que lors qu'en le cuiſant on oſte de temps en temps la crouſte qui ſe fait au deſſus il en eſt beaucoup plus facile à digerer & paſſer plus legerement.

On ſe ſert du laict, ou crud, ou cuit; ſeul, ou avec d'autres viandes. Le crud eſt principalement pour les perſonnes extenuées, & lors on le prend tous les matins chaud & ainſi qu'il ſort de l'animal, y meſlant un

un peu de sucre rosat, & en continuant longuement l'usage.

Les laicts qui sont le plus en usage, sont, celuy de vache, celuy de chevre, d'asnesse.

Celuy de vache est le plus gras, qui rend le plus de beurre, & nourrit le plus : mais il est aussi le plus crasse, mais il engendre des vents & des obstructions.

Le laict de Chevre, est plus deslié & plus rafraischissant, aussi passe il plus facilement que celuy de vache : mais il nourrit un peu moins.

Le laict d'Asnesse est encor plus deslié, subtil, sereux & rafraischissant ; il lasche un peu le ventre, & passe facilement, aussi est il le plus propre aux personnes foibles & amaigries, qui quelquesfois ne peuvent digerer, ny supporter les autres sortes de laict.

III. *Le beurre* est moderement chaud & humide, il fournit une bonne nourriture, engraisse & lasche le ventre ; D'où vient qu'il est fort utile à ceux qui sont constipés. Il addoucit l'aspreté du Gosier & de la Trachée artere. Cependant les viandes, ou on en met trop, enflent le ventre, & il devient assez mal sain parmi les viandes frites.

IV. *Le fourmage* fait un sang grossier & melancholique n'est difficile à digerer, & nuisible à ceux qui sont sujects aux obstructions, ou à la gravelle. Les tendres & gras font un meilleur suc, & plus facile à digerer que les durs. Les paysans qui ont bonne estomach & travaillent beaucoup, en peuvent user avec plus de seurté : mais les personnes delicattes feront bien d'en manger peu. Il se trouve du fourmage vieux, qui à un goust aromatique, dont on peut user à l'issuë de table pour fermer l'orifice superieur de l'estomach, & aider à la digestion. Il sera encor meilleur si on le raspe, & qu'on y mette un peu de

ſauge bien nettoyée & hachée, ſur tout pour les Phlegmatiques, les degouſtés & les Anciens.

Nous nous reſervons à parler du *miel* & de ſes proprietez dans le chapitre ſuivant, ou nous allons traitter des aſſaiſonnements des viandes.

CHAP. VII.

Des choſes qui ſervent à aſſaiſonner Les viandes & en particulier des Eſpiceries.

OVtre les choſes dont on ſe ſert purement, & ſimplement pour nourriture, il y en a d'autres qu'on meſle parmi les viandes, ou pour leur donner meilleur gouſt, ou pour exciter l'appetit, ou pour les mieux conſerver : ou pour corriger quelque choſe, qui les pourroit rendre plus mal ſaines.

Les choſes ſe tirent, ou des mineraux : comme le ſel, ou des vegetaux : comme le vinaigre ; le verjus, la mouſtarde, l'huyle, le Sucre & les Eſpiceries : ou des animaux ; comme le miel & le Beurre : il eſt vray qu'entre ces choſes il y en a qui ſervent auſſi à la nourriture, comme le miel, le Sucre, & l'huyle.

I. *Le ſel eſt* une des choſes les plus utiles qu'il y ait dans la nature : Car à peine s'en peut on paſſer, & il a des uſages excellents. Les viandes les plus exquiſes ſeroyent fades & mal agreables ſans luy : il les preſerve de corruption ; Il excite l'appetit, inciſe les humeurs viſqueuſes, corrige les humidités ſuperfluës aide à la digeſtion, & eſt comme l'ame de toutes les ſauſſes.

Son

Son temperament eſt chaud & ſec : Il eſt inciſif, attenuatif, deterſif, Et par conſequent fort ſain eſtant pris moderement : mais il eſt vray auſſi que les viandes trop ſalées, alterent, deſſeichent, & eſchauffent & ainſi ſont nuiſibles aux temperaments chauds, à ceux qui ont le ſang acre & boüillant; aux Galeux, & à ceux qui ont des ulceres.

II. *Le ſucre* eſt le ſuc eſpuré & preparé de certaines *Cannes* qui ſe trouvent aux Indes Orientales & Occidentales : mais il y a encor en pluſieurs autres lieux. Ces cannes donnent le ſucre en deux façons. *Premierement* en forme de larmes qui diſtillent de la plante, quand on y fait des inciſions. *Secondement* en faiſant boüillir ſa moëlle & ſa racine, iuſques à ce que le ſucre deſcende en bas. On le laiſſe eſpaiſſir, on le purifie, on le leve, on le raffine avec une l'exive de chaux vive, & finalement on le met en forme de pain. Celuy qui n'eſt ny façonné, ny raffiné : mais laiſſé en poudre s'appelle *Caſſonnade*. On prepare encor le *Sucre en Candi jaune, ou blanc*. Le meilleur ſucre eſt celuy qu'on apporte des Canaries.

Le ſucre eſt aſſez temperé en ſes qualités. Sa douceur donne un gouſt agreable à pluſieurs viandes & ſauſſes. Il corrige fort bien la crudité des fruicts, & ſert à faire des confitures ſeiches & liquides. Il eſt bon pour la poictrine, & pour la Toux : mais il n'eſt pas propre aux bilieux. En medecine on l'employe pour les Syrops, conſerves, tablettes, opiates, & pluſieurs autres compoſitions, ou c'eſt que non ſeulement il corrige le mauvais gouſt des drogues, mais ſert encor à le conſerver.

III. *Le vinaigre* ſe fait du vin par artifice. Son temperament eſt mixte : Car il a des parties chaudes & des froides. Il reſiſte à la pourriture, eſt penetrant

inciſif & attenuatif, Il excite l'appetit, reſveille les ſens & la nature, & donne une pointe agreable aux viandes. C'eſt le principal ingredient des ſalades & de pluſierus ſauſſes. Eſtant pris moderement, il aide à la fermentation des viandes, qui ſe fait au moyen d'une humeur acide.

Cependant il n'eſt pas propre aux melancholiques: Car il exalte & augmẽte encor plus cette humeur. Son uſage exceſſif nuit aux nerf, à la poictrine, & à la matrice. Il n'eſt pas auſſi commode aux perſonnes maigres: Car il eſt ſec, & ſon uſage continué amaigrit les corps.

IV. *Le Verjus* eſt le ſuc des Raiſins exprimé avant leur maturité, cependant qu'ils ſont encor aigres.

Il le faut purifier avec quelques grains de ſel, puis le laiſſer quelque temps au ſoleil. Son temperament eſt ſec & froid, il eſt propre à l'aſſaiſonnement des viandes, & aux intemperies chaudes; ſur tout en Eſté: il reſiſte auſſi fort bien à la corruption, rafraiſchit le foye nettoye les Reins, & eſmeut fortement les urines, Il eſt plus ſain dans les aſſaiſonnements des viandes que le vinaigre.

La mouſtarde eſt une compoſition qui ſe fait avec la ſemence dont elle porte le nom; & la reſinée. On y meſle ſouvent d'autres choſes pour la rendre plus delicate. Elle reveille l'appetit & donne une pointe agreable à ceux qui aiment le haut gouſt; mais elle eſt chaude deſſeichante, & acre; ainſi elle nuict aux perſonnes maigres, aux bilieux, & à ceux qui ont les yeux tendres. Bref c'eſt une choſe qui n'eſt guere propre qu'aux pituiteux. Encor ne s'en doivent ils ſervir qu'en Hyver.

VI. *L'Huile d'Olives* ſert d'aſſaiſonnement à pluſieurs viandes; ſur tout aux pays ou l'on n'a pas du

Beurre

Beurre. Il n'eſt pourtant n'y ſi ſain, ny ſi agreable, ſon temperament eſt mediocrement chaud & humide. Son uſage à la poictrine, ſur tout quand il s'enviellit. En medecine on l'employe pour diverſes compoſitions d'onguents & d'emplaſtres. On en fait auſſi diverſes compoſitions; comme d'huyle Roſat, Mercurial, violat & ou la qualité des ſimples ſe joint fort utilement avec celle de l'huyle.

VII. *Le miel* eſt chaud & ſec; Le meilleur eſt celuy qui eſt jaune, odorant & d'un gouſt agreable. Il nourrit, & deterge, fort bien. Il eſt utile aux maladies froides des poulmons, reſiſte à la corruption & aſſaiſonne pluſieurs viandes. On s'en ſert dans des confitures, à faute de ſucre. Il n'eſt pas propre aux eſtomachs chauds & bilieux: Car il paſſe facilement en Bile. On en fait auſſi de l'Hydromel qui ſert de boiſſon à pluſieurs peuples Septentrionnaux.

En medecine on l'employe dans des ſyrops, opiates, & Electuaires, on en fait de l'oximel, & divers miels compoſés, qui ſervent ſur tout dans des Clyſteres. Paſſons mainrenant aux *Eſpiceries* qui ſont fort en uſage pour aſſaiſonner, pour conſerver les viandes & leur donner une pointe plus agreable. Celles dont on ſe ſert le plus ſont, le Gingembre, le poivre, les cloux de Gyroffle, les Muſcades, le macis ou fleur de Muſcade, & la Canelle.

I. *Le Gingembre* eſt une plante ſemblable à l'Iris aquatique. On l'apporte de Calicuth, de Malabar, de l'Arabie, & de la Chine; Il eſchauffe, inciſe, & attenuë les humeurs. Sa pointe & ſa chaleur ſont trop vehementes pour les perſonnes delicattes. On en confit ſur les lieux, & alors il fortifie l'eſtomach froid eſguiſe l'appetit, & eſchauffe les reins. Ainſi il eſt bon pour les perſonnes froides maleficiées & pour les vieillards.

II. *Le poivre* est le fruict d'un arbrisseau. Il y en a de deux sortes, du long & du rond: Le rond derechef est ou noir ou blanc. *Le blanc* est le plus delicat, & le moins chaud. On apporte ces poivres de Iaua, de Malabar, & de plusieurs autres lieux. Celuy qui est le plus pesant, & le moins acre est le meilleur. Il est fort chaud & sec, propre aux personnes froides & pituiteuses, il excite l'appetit, & chasse les vents. Il se trouve encor une autre sorte de poivre qui vient d'Afrique & est beaucoup plus penetrant que ceux dont nous venons de parler; Ainsi on fera bien de ne s'en servir point du moins pour assaisonner les viandes.

III. *Les cloux de Giroffle* sont les fruicts d'un arbre qui vient aux Moluques, & est assez semblable au laurier: ces cloux sont chauds & secs, fortifient le cœur & le cerveau, aident à la digestion, & corrigent la mauvaise halaine. Quand on les mesle parmi les viandes il vaut mieux les mettre entiers, & ne les manger pas, que de s'en servir en poudre: car elle est trop échauffante pour les personnes delicattes.

IV. *Les muscades* sont les fruicts d'un arbre qui est de la grandeur d'un poirier, & à les feuilles comme un pescher. On les apporte des Moluques & de l'Isle de Banda; celles qui sont les plus pesantes, les plus odorantes, & huyleuse, sont les meilleures. Elles sont chaudes, seiches, & un peu adstringentes. Elles fortifient l'Estomach le cerveau & la Matrice; aident à la digestion, recreent le cœur & le cerveau, arrestent les vomissements & flux de ventre: On les employe aussi utilement contre la suffocation de matrice. Et l'huyle qui s'en tire par expression & excellent, pour fortifier l'estomach & addoucir les trenchées des petits enfans.

V. *Le macis*, qu'on appelle aussi fleur de muscade

est

eſt la couverture de la Cocque, ou eſt enfermée, la Muſcade & ſert aux mêmes uſages.

VI. *La canelle* que les Anciens appelloyent *Cynnamomum*, eſt l'eſcorce d'un arbre qui n'aiſt aux Indes Orientales; Notamment en l'Iſle de Ceylan & Malabar. Il eſt ſemblable à un laurier; & ſes fruicts ſont comme des petites olives. Elle eſt chaude & ſeiche & plus propre encor à fortifier le Cœur & le cerveau qu'aucun des autres Aromates. On en tire une eau tres excellẽte pour les foibleſſes, ſyncopes, palpitations de cœur, pour la retention des mois, & les accouchemens difficiles. Le Baume de Canelle eſt auſſi tres excellent pour fortifier & recreer les viſceres, & les Eſprits.

CHAP. VIII.

Des diverſes boiſſons dont on ſe ſert en Europe.

APres avoir parlé des viandes & de leurs aſſaiſonnements; nous paſſons finalement aux diverſes boiſſons dont on ſe ſert en Europe; qui ſont, eau ſimple, l'Hydromel, le Pommé, le poiré, la Biere & le vin, qui eſt la plus excellente de toutes.

I. *L'eau ſimple* eſt la boiſſon ordinaire des pauvres gents. Elle eſt froide & humide: mais il s'y rencontre une grande diverſité: Car celles qui viennent des eſtangs & autres eaux dormantes, ſont plus mal ſaines, que celles des rivieres: Les craſſes, que les delices: Les limoneuſes que les pures: Celles des rivieres des ciſternes & des puits, que celles des fontaines. Et d'entre les fontaines celles qui ſont tournées du coſté d'Orient & qui ont le fons pierreux; qui fument en Hyver, & ſont les plus fraiſches en Eſté, ſont les meilleures.

Quant à celle de pluye, Elles sont legeres, & plus ou moins saines, selon les vapeurs d'où elles ont pris leur origine: mais celles qui viennent de neige, ou de glace fonduë, nuisent à l'estomach, à la poictrine, aux jointures, & aux nerfs.

Il y a des eaux qui ont des qualités tres dangereuses; Les unes pour la Colique, les autres pour les flux de ventre; & les autres pour le Calcul: Il s'en trouve même qui font venir le goittre, comme celles des Alpes.

Elles ont des gouſt fort differents, par lesquels on reconnoit leur bonté; mais il n'y a guere que les *Hydropotes*, c'est à dire, ceux qui boivent que de l'eau qui s'en apperçoivent assés distinctement.

Il y a pareillement des eaux medecinales, ferrées, vitriolées, nitreuses, alumineuses, soulfrées, &c. qui ont diverses qualités & sont tres utiles pour la guerison de plusieurs maladies, selon les choses dont elles sont impregnées: mais ce n'est pas icy le lieu d'en parler.

En general les eaux qui n'ont aucun gouſt estranger, qui sont les plus nettes, pures, & legeres, qui sont le plus tost eschauffées, & rafraischies, & qui viennent des fontaines claires & fraisches, sont les meilleures & les plus saines.

Quand on craindra que quelque eau ne soit malsaine, il sera bon de la cuire, y adjoustant, ou une crouste de pain rosti, ou du Coriandre, ou de la racine de Gramon ou de la Corne, de cerf raspée & mise dans un linge noüe. Et si c'est de l'eau de Marets; il n'y aura rien de meilleur que de la cuire avec une coste d'ail.

II. *L'Hydromel* est une composition qui se fait avec de l'eau & du miel. C'est la boisson ordinaire des Moscovites.

covites, & de quelques autres peuples. En general il eſchauffe & deſſeiche: mais ſelon qu'on y met plus de miel & d'Aromates, on le rend plus fort plus eſchauffant, & deſſeichant. Il n'eſt pas commode aux Bilieux ſur tout quand il y a beaucoup de miel.

III. *Le pommé* qu'on appelle cidre eſt le boire des Normands: on le fait avec des pommes, & ſelon leur bonté, il eſt ou moindre, ou meilleur. Il fait beaucoup de vents à ceux qui ne l'ont pas accouſtumé; & laſche le ventre, ſur tout quand il n'eſt pas encore bien eſpuré. Il eſt commode pour les Bilieux & melancholiques, pourveu qu'ils ayent l'eſtomach aſſez fort pour le ſupporter.

IV. *Le poiré* eſt fait des poires; Il eſt un peu adſtringent; charge l'eſtomach & cauſe des obſtructiõs, En fin il eſt moins bon & ſain que le pommé. Cependant ſelon la qualité des poires dont il eſt compoſé, il eſt ou moindre, ou meilleur.

V. *La biere* eſt la boiſſon ordinaire de pluſieurs peuples Septentrionnaux. On la fait communement avec du Bled ou de l'orge, & des fleurs d'Houbelon, le tout eſtant preparé & cuit ſelon l'art.

Il s'en fait de beaucoup de ſortes aſſez differentes entr'elles, en bonté, force & vertus. Celle qui ſe fait avec le bled nourrit, & eſchauffe plus; mais elle fait auſſi un ſuc plus gluant. Celle qui ſe prepare avec lorge eſt moins chaude, & fait un ſuc plus ſubtil; auſſi y met on plus d'Houbelon qu'en l'autre; Et cette plante luy donne une qualité aperitive & deterſive; qui contribue beaucoup à ſa conſervation & la rend plus ſaine.

Celle qui n'eſt, ny trop eſpaiſſe, ny trop ſubtile, eſt la meilleure & la plus ſaine. La plus deliée eſt plus aperitive & moins nourriſſante. Celle qui eſt eſpaiſſe;

comme celle d'Angleterre nourrit plus; mais elle fait auſſi des obſtructions.

Il ſe faut abſtenir de la biere trop recente,& qui n'eſt pas encor aſſez épurée : Car elle cauſe des vents, des oppreſſions, & des difficultés d'urine. Il faut pareillement eviter celle qui eſt de mauvais gouſt, baſſe, gaſtée, ou corrompuë comme que ce ſoit.

D'ailleurs c'eſt une boiſſon aſſez commode ; car elle rafraiſchit,humecte & nourrit fort bien: ſur tout elle eſt bonne en eſté, & à des perſonnes ſeiches, bilieuſes, ou qui ont les viſceres chauds & ſecs;car elle les engraiſſe, & les rafraiſchit fort commodement.

VI. *Le vin* certainement eſt la Boiſſon la plus commode, la meilleure, & la plus propre pour reſtaurer les forces. Il eſt vray qu'il y en a de beaucoup de ſortes, qui ſont fort differentes entr'elles, en bonté, en force, en gouſt, en couleur, & proprietés. En general les vins ſont ou Rouges, ou blancs.

Entre les vins rouges. Ceux qui ſont auſteres & aſpres, nuiſent aux perſonnes, qui ont des difficultés d'urine, ou l'eſtomach, ou la poictrine debiles, ou qui ſont ſujets à la colique, ou aux paſſions de matrice, ou qui ſont naturellement reſſerrés. Ceux qui ſont eſpais, doux & tendent ſur le noir nourriſſent beaucoup, mais font les obſtructions. Ceux qu'on appelle *Cervagnins*, ont une odeur penetrante, & ſont bons pour les eſtomachs froids, & pourceux qui ont le ventre trop laſche : mais ils eſchauffent trop le foye & rempliſſent le cerveau de vapeurs. Ceux qui ſont de couleur rouge, de conſiſtance mediocre,d'un gouſt doux &agreable ſont les meilleurs.

Il y a auſſi diverſité de vins Blancs : Les uns ſont verds & ſubtils qui paſſent viſte, & excitent les urines. Ils ſont bons à ceux qui ont les viſceres chauds:

mais

mais ils ne ſont pas propres à ceux qui ſont ſujets à la Colique ou aux maux de Matrice ou d'eſtomach. Ceux qui ſont clairs deliés és eſchaffans ne ſont pas bons à ceux qui ont le foye chaud, ou ſont ſujets aux maux de teſte : ſur tout ceux qui ſentent l'eau de vie.

Il y a encor d'autres differences de vins, comme des clairets, paillets, œil de perdrix &c. mais il ſeroit trop long de traitter de cette matiere en toute ſon eſtenduë, ce que nous avons dit ſuffit pour en connoiſtre les qualités.

En general les meilleurs vins ſont ceux qui ne ſont ny verds, ny auſteres, n'y trop eſpais, ny trop deliés: mais de bon gouſt & de mediocre conſiſtence, qui ont une force mediocre, une odeur agreable, & qui ne ſont ny trop nouveau, ny trop vieux.

Le Mouſt eſt mal ſain. Car il remplit le ventre de vents, de crudités & d'obſtructions. Les vins pouſſez, gras, ou aigres ſont tous mal ſains. Ceux que l'on Soulphre, comme on le practique en pluſieurs lieux d'Alemagne, ſont dangereux pour la teſte & les nerfs: mais les vins bas ſont tout à fait pernicieux, ſur tout à ceux qui ſont ſujets à la colique, ou aux paſſions de Matrice.

L'uſage moderé du vin fait beaucoup de bien à l'homme; Car non ſeulement il deſaltere & fait mieux paſſer les viandes: mais il aide encor à la digeſtion, il fortifie l'eſtomach & reſiouit le cœur & le cerveau. Il n'y a rien qui reſtaure ſi fort les forces abbattuës; Et ce ſeroit ſans doubte le plus excellent cardiaque de tous, ſi l'on n'y eſtoit tant accouſtumé. Mais auſſi l'excés qui ſe fait au vin, cauſe une infinité de maux: Car il eſchauffe & deſſeiche en ſuitte à la longue deſtruit la chaleur & humidité radicale: Il debilite auſſi le cerveau & toutes ſes fonctions: rend les nerf foible & tremblants; Excite des defluxions, des gouttes, des

Paralysies & un grand nombre d'autres maux. Qui certainement en plusieurs ne viennent que de cette source.

C'est tres bien fait de tremper son vin iusques à l'âge de 50. ans, Lors qu'il est un peu fort, il y en a même, qui ne doivent jamais estre beus tout purs, comme ceux des pais chauds. Les pituiteux, ceux qui ont l'estomach froid & foible : Et les Anciens le peuvent boire plus pur, sur tout en Hyver.

C'est aussi choses tres mauvaise de boire à son ordinaire du vin fort, & trop eschauffant. Il vaux mieux user de celuy qui est un peu plus foible, pour ne venir à l'autre qu'en la necessité, & lors qu'on à de la foiblesse & de l'indigestion ; pour se remettre mieux l'estomach.

Le vin trop frais nuit à ceux qui ont l'estomach, ou la poictrine; ou la matrice incommodée. Il est encor plus dangereux quand il est rafraischi à l'air dans une cave & plus encor à la neige, si ce n'est qu'on y soit accoustumé des long temps.

Nous n'avons pas besoin de mettre icy les reigles, & les precautions qu'il faut observer au boire ; puis que nous en avons desia traitté au troisiesme chapitre de la premiere partie de ce Livre, ou nous nous contenterons de renvoyer presentement le Lecteur.

FIN.